



## **ATELIER**

### **« Santé & Bien-être au féminin »**

### **2022-2023**

Les contenus des ateliers mensuels (**gratuits**) concernent plusieurs niveaux :

- par les pratiques: le plan corporel, énergétique et mental.
- par les informations et documents distribués, le plan intellectuel.
- par les partages entre femmes la convivialité, la confiance en soi.

#### Pourquoi « au féminin » ?

La réalité anatomique et de circulation de l'énergie ainsi que l'équilibre hormonal spécifique aux femmes sont pris en compte dans les pratiques proposées, qui favorisent la santé et le bien-être.

Chaque atelier, pendant 2 heures, tous les 2<sup>èmes</sup> mardi du mois de 9h15 à 11h15.

Ces pratiques sont adaptables et ouvertes à tous les âges adultes sans limites, y compris aux femmes enceintes (l'Animatrice est une ancienne Sage-Femme)

Chaque séance comprend les temps successifs suivants :

- un temps pour se dire bonjour et partager,
- mise en route énergétique,
- pratiques corporelles,
- apports théoriques (documents donnés aux femmes),
- relaxation
- pratiques par 2

Une pause, au milieu de la matinée, favorise les échanges

L'Animatrice – Colette, formée aux pratiques enseignées, a exercé pendant 25 ans dans les disciplines proposées comme animatrice et formatrice.

## Calendrier prévisionnel

2022-2023

### Lieu où pratiquer

Dans salle polyvalente du BEFFROI de Jouy le Moutier  
Tous les deuxièmes mardis du mois de 9 h 15 à 11 h 15 à partir d'octobre.

2022		
11 octobre	8 novembre	13 décembre
2023		
10 janvier	14 février	14 mars
11 avril	9 mai	
13 juin de 9h à 15h avec pique-nique		

### Renseignements et Inscriptions

**Dominique Baron (06 82 54 98 25) [dominique.baron9595@orange.fr](mailto:dominique.baron9595@orange.fr) ou Jeanine Marsac (06 71 17 86 34) ou [assoajils@yahoo.fr](mailto:assoajils@yahoo.fr)**

**Adhésion annuelle obligatoire à AJILS :  
15 € pour une personne, 20 € pour la famille, ou 5 €  
(demandeur d'emploi, étudiant, personne en difficulté, ...)**

Nota : essai libre pour la 1<sup>ère</sup> participation à ces ateliers  
L'association se réserve la possibilité de supprimer un cours, si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant

p 2/2

---

Association Jocassienne d'Initiatives pour des Liens Solidaires

Maison des associations 1bis rue des Valanchards 95280 Jouy le Moutier  
N° de SIRET: 451 491 070 00012 - Code APE: 9499Z  
Agrément : Jeunesse et éducation populaire 95-2007-JEP 035  
e-mail: [assoajils@yahoo.fr](mailto:assoajils@yahoo.fr) - <http://www.ajils.fr>