



## ATELIER

### « Santé & Bien-être au féminin »

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

- par les pratiques , le plan corporel , énergétique et mental.
- par les informations et documents, 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.

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 atelier, pendant 2 heures, le mardi matin (9h15 /11h15), comprend les temps successifs suivants :

- 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 ó Colette, formée aux pratiques enseignées, a exercé pendant 25 ans dans les disciplines proposées comme animatrice et formatrice.

## Calendrier prévisionnel

Les mardis de 9h15 à 11h15

13 octobre 2020	10 novembre 2020	8 décembre 2020
12 janvier 2021	9 février 2021	9 mars 2021
22 juin 2021		

\*la rencontre du 22 juin se déroulera sur la journée (programme à préciser ultérieurement)

### Lieu où pratiquer

Ces ateliers se déroulent à la Maison des Associations (salle orange - 1bis, rue des Valanchards, 95280 Jouy-Le-Moutier)

### Covoiturage

À l'inscription, précisez votre moyen de déplacement (à pied, en voiture, etc.) afin d'organiser un covoiturage, pour un rendez-vous

## 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, etc.)**

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

Version A du 31/01/2020

---

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>