

BIEN DANS SA PEAU BIEN DANS SES BOTTES

Le parcours d'ateliers pour toutes les agricultrices en activité !

Le parcours « *Bien dans sa peau, Bien dans ses bottes* », c'est l'opportunité de lâcher prise le temps de quelques heures en compagnie d'autres agricultrices. Sélectionnez les ateliers qui vous plaisent et rencontrez en toute convivialité des professionnels qui vous donneront les clés pour prendre soin de vous, vous connaître davantage, développer votre créativité et vous sentir plus épanouie.

Suite au succès de ce début d'année, de nouvelles dates sont proposées pour le dernier trimestre 2018. N'hésitez pas à vous inscrire et profitez de ces moments de convivialité !

Nouvelles dates 2018 !

OCTOBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

16 Relaxation

23 Jeux d'écriture

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

6 Conseils en beauté et ongles

8 Sophrologie

15 Conseils en image

20 Savoir-être & élégance

27 Réflexologie plantaire

DECEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4 Théâtre

6 Yoga

14 Danse country

N'hésitez pas, rejoignez-nous !

FEMME ET HOMME EN AGRICULTURE

Relaxation

avec Aude GRANDAO
7 Promenoir des Prêtres à **SEDAN**

Profitez d'un moment où relaxation est le maître mot. Respiration, étirements musculaires, échanges sur les facteurs de stress et recherche de solutions, auto massage, massage assis habillé entre les participantes seront au programme.

Pour 12 personnes

16 octobre 2018
de 9h30 à 11h30



Atelier Jeux d'écriture

avec l'association 32Interprête
Médiathèque - rue de Thin à **SIGNY L'ABBAYE**

Tout le monde sait écrire et a une "patte" unique ! C'est ce que vous découvrirez ici grâce à des jeux, des propositions d'écriture et des échanges entre participantes. Osez, improvisez et posez des mots sur les sujets qui vous touchent et mettez les en scène !

Pour 10 personnes

23 octobre 2018
de 13h30 à 16h30



Conseils en beauté et onglerie

avec Nathaëlle ADJAOUD
Médiathèque - rue de Thin à **SIGNY L'ABBAYE**

Apprenez à prendre soin de vous et à vous mettre en valeur grâce à des conseils en soin du visage, maquillage et onglerie. Découvrez les bons gestes et entraînez-vous !

Pour 8 personnes

6 novembre 2018
de 13h30 à 17h30



NOUVELLE DATE !

Sophrologie

avec Valérie LOMBARD
1 rue Jacquemart Templeux à
Charleville-Mézières

Apprenez à mieux respirer grâce à des exercices statiques, dynamiques et de visualisation, pour apprendre à penser plus positivement, mieux gérer son stress au quotidien et trouver un meilleur équilibre.

Pour 12 personnes

8 novembre 2018 de 10h à 12h

Conseils en image

avec Isabelle GARDAN
1 rue Jacquemart Templeux
à **Charleville-Mézières**

Découvrez les couleurs qui vous mettent en valeur par le biais de la colorimétrie et définissez celles qui vous servent ou vous desservent. Ensuite, vous analyserez les différentes morpho-silhouettes afin de déterminer les coupes de vêtements qui mettront le plus en valeur votre corps.

Pour 8 personnes

15 novembre 2018
de 13h30 à 17h30

NOUVELLE DATE !



Savoir-être et élégance

avec Christelle MAYETTE
Salle de la mairie - 1 place Charlemagne
à **ATTIGNY**

Venez découvrir l'impact de la communication non verbale en adaptant votre style vestimentaire, vos gestes et postures aux différents événements.

Pour 10 personnes

20 novembre 2018
de 13h30 à 17h30

COMPLET

Réflexologie plantaire

avec Sabrina Crémont
1 rue Jacquemart Templeux
à **Charleville-Mézières**

Pratiquez des massages sur les zones réflexes de votre corps (mains et pieds) pour localiser et dissiper les tensions, et rétablir l'équilibre du corps.

Pour 8 personnes

27 novembre 2018
de 13h30 à 15h30

NOUVELLE DATE !

Atelier Théâtre

avec l'association 32Interprête
Médiathèque - rue de Thin à **SIGNY L'ABBAYE**

Développez votre imaginaire et votre capacité d'improvisation par le biais de jeux théâtraux. Améliorer votre prise de parole en public et faites de votre singularité une force... Osez, improvisez et mettez vous en scène !

Pour 10 personnes

4 décembre 2018
de 9h30 à 11h30

YOGA

avec Enza MORLET
1 rue Jacquemart Templeux
à **Charleville-Mézières**

Le yoga, avec plusieurs autres techniques, fait partie des approches corps-esprit. Initiez-vous à cette activité qui facilite presque instantanément la détente mentale et musculaire.

Pour 12 personnes

06 décembre 2018
de 14h30 à 16h30



NOUVELLE DATE !

Danse Country

avec l'association Have FUN et Toly
1 rue Jacquemart Templeux
à **Charleville-Mézières**

Apprenez les rudiments de la danse country. Danse populaire pour laquelle chaque chanson possède sa propre chorégraphie. Découvrez et apprenez l'enchaînement de pas et partagez un moment convivial !

A compter de 8 personnes

14 décembre 2018
de 14h à 16h