

La **Recyclerie Ribine** et **Les Orties** vous proposent un cycle de conférences ateliers «Bien être au féminin».

Ce cycle est né d'un questionnement quant à la prise en charge de la santé de la femme au moment où la non prise en charge de l'endométriose défrayait la chronique.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme «un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité».

La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité. Elle est associée à la notion de bien-être. C'est cette notion de bien-être qui sera traitée par différentes disciplines du 20 septembre au 16 novembre aux Orties et à Ribine.

Ces disciplines, parfois très anciennes, nous seront présentées. Nous pourrions nous les approprier, les expérimenter... L'idée est de nous éclairer afin que nous devenions actrices de nos santés, créatives vis-à-vis de nous même, et découvrir ce qui peut nous faire du bien...

Pratique

Conférences en accès libre

Ateliers sur inscription (asso.ribine@gmail.com ou sur place)

Participation à prix libre et conscient

Les Orties est un bistrot-épicerie coopératif, né de la volonté d'un collectif d'habitantes pour revitaliser le bourg.

face à l'église du Tréhou

Ribine est une recyclerie associative, agrémentée par la Caf, pour concrétiser les initiatives des habitantes.

1 zone de Runveguen 29450 Le Tréhou

Témoignage "Chemin de vie, découverte de soi"

Avec Céline I.

Récit de chemins parcourus, partage d'expériences de vie vers une découverte de soi.

Atelier Yoga de la femme

Avec Pauline - Durée : 1h

Reconnectez-vous, en douceur et avec bienveillance, à votre corps et votre Féminin lors d'une pratique de Yoga de la Femme. Cela vous permet de retrouver un équilibre corps-mental.

Atelier Yoga du rire

Avec Maryline - Durée 45min/1h - Prévoir votre tapis, un coussin, une couverture, une tenue confortable et de l'eau

Attends toi à Rire ! A Oxygéner massivement ton cerveau, masser tes organes internes, stimuler la plupart des systèmes corporels et à Être encore plus joyeux. Le rire est contagieux et crée du lien, c'est simple, facile, accessible tout de suite, ça augmente la vitalité et c'est bon pour la santé !

Conférence "Corps de femme : mon poids"

Avec Marie-Aude

Alors qu'il est souvent sujet de reproches ou de désamour, Marie-Aude vous propose une nouvelle lecture de notre corps comme un fantastique outil et un véritable messenger au service de notre bien-être global.

Atelier Esthétique, coiffure et massage tête

Avec Stéphanie et Jade - Durée : 1h30/2h - Possibilité d'apporter son propre maquillage

Coiffure : Atelier dans lequel vous apprendrez à réaliser des coiffures simples et jolies sur vous même ou sur vos enfants, telles que la natte africaine ou autre coiffure plus élaborée.

Esthétique : Cours de méthodologie et conseils pour la réalisation d'un maquillage jour ; gestes et produits étape par étape..

Atelier massage sensitif individuel

Avec Annie - Durée : 30min par séance

Laissez-vous guider vers l'écoute de votre corps, de votre respiration et de vos émotions, dans un massage sensitif..

Atelier massage bébé

Avec Anne - Durée : 1h30/2h

Partage de techniques de massages pour bébé. Toucher est un merveilleux moyen de communiquer, le premier mis en place en tant que bébé.

Atelier toucher massage

Avec Annie - Durée : 2h

Apprendre à masser c'est avant tout être prêt-e à accueillir l'autre dans ce qu'il, elle est au moment présent et écouter ce qui se passe en soi.

Entrer en contact avec une autre personne par le toucher, puis accompagner au rythme de vos respirations un toucher qui peut se transformer en massage.

Conférence "Comprendre nos ados pour renforcer le lien"

Avec Maryline

Être démunie face à nos adolescents, qui se rebellent et nous échappent... "Hier" encore ils étaient nos petits ! Et voilà que l'on ne se comprend plus ! Connaître les phases de changements, ses ressentis et ses émotions, permet de prendre plus de recul et de renouer le lien avec nos ados.

Conférence-Atelier kinésiologie

Avec Karine

La kinésiologie, en évaluant votre tonicité musculaire, permet une lecture corporelle au delà du mental, pour une reconnexion à soi, en travaillant sur vos mémoires cellulaires. Le sentiment de confiance et de sécurité est indispensable pour mener à bien une séance, et en retirer un entier bénéfice. Cette approche corporelle est autant adaptée aux curieux de nature, qu'aux personnes à la recherches d'un cadre formel.

Atelier serviettes hygiéniques

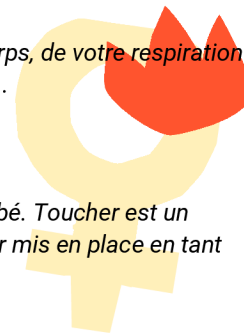
Avec Nathalie N. - Durée : 2h - Matériel fourni

Venez apprendre à coudre vos propres protections menstruelles réutilisables.

Atelier naturopathie-ménopause

Avec Nathalie S. - Durée : 1h30/2h

Ménopause...Voilà un mot qui n'est pas très aimé. Il est le plus souvent associé dans nos esprits à une phase peu réjouissante de la vie d'une femme. Avant de sonner à la porte, la ménopause s'annonce, parfois longtemps à l'avance, et c'est une invitée que l'on redoute...Je vous propose de venir l'apprivoiser avec moi. La ménopause représente une opportunité que nous avons la chance de connaître dans notre parcours de femmes, alors, à travers une approche naturopathique, venez changer votre regard !



Descriptifs

Conférence : les plantes de la femme

Avec Jacqueline

Partages de connaissances sur les plantes de la femme.

Atelier sophrologie

Avec Sandra - Durée : 1h15

La sophrologie permet d'acquérir des techniques de respiration, de mouvements du corps et de visualisation.

Sandra vous propose de vous guider dans l'appropriation de ces techniques.

Atelier moxybustion

Avec Christel - Durée : 1h30 - Prévoir papier

La moxybustion est une méthode thérapeutique qui consiste à chauffer des points précis de corps, à l'aide de moxa (bâtonnet d'armoise de 20 cm), afin de soulager divers symptômes (règles douloureuses, endométriose, ménopause...)

Échanges "Qui a peur des vieilles ?"

Avec Marie-Hélène

Qu'apporte la vieillesse dans la vie d'une femme ?
Conversation ouverte sur les joies et difficultés vécues.

Atelier fleurs, cueillette et baumes

Avec Céline F - Durée : 1h - Participation 5€ min - 10 pers.

La découverte des plantes de la femme.
Reconnaître et goûter les plantes utiles aux problèmes féminins. Vous composerez vous-même votre propre tisane et repartirez avec votre sachet.

Conférence "Les femmes et les pierres"

Avec Murielle

Depuis toujours les pierres sont utilisées dans les parures.
Es-tu sensible aux pierres ? Pourquoi es-tu attirée ? Les pierres ont-elles des vertus ? Comment les utiliser ? Comment en prendre soin ?

Calendrier

Vendredi 20 septembre

19h : Lancement du cycle

Samedi 21 septembre

19h : Conférence "Les plantes de la femme"

14h : Atelier sophrologie

16h : Atelier moxybustion

Samedi 28 septembre

20h : Échanges "Qui a peur des vieilles ?"

Samedi 5 octobre

14h : Atelier fleurs, cueillette et baumes

19h : Conférence "Les femmes et les pierres"

Vendredi 11 octobre

19h : Témoignage "Chemin de vie, découverte de soi"

Samedi 12 octobre

14h : Atelier yoga de la femme

Samedi 19 octobre

14h : Atelier yoga du rire

Vendredi 25 octobre

20h : Échanges "Corps de femme : mon poids"

Samedi 26 octobre

14h : Atelier esthétique, coiffure et massage tête

Samedi 2 novembre

10h : Atelier massage sensitif individuel

10h : Atelier massage bébé

14h : Atelier toucher massage

16h : Échanges entre adolescentes

16h : Conférence "Comprendre nos ados pour renforcer le lien"

Vendredi 8 novembre

19h : Conférence et Atelier kinésiothérapie

Samedi 9 novembre

14h : Atelier serviettes hygiéniques

Samedi 16 novembre

14h : Atelier naturopathie-ménopause

Lieux

Les Orties

Ribine

BIEN-ÊTRE AU FÉMININ

CYCLE DE CONFÉRENCES ET D'ATELIERS
AUTOUR DE LA FÉMINITÉ



DU 20/09
AU 16/11/2024
LE TRÉHOU (29)

Les Orties ET La Recyclerie
Ribine