



PROGRAMME DES ATELIERS ET SOINS

22 NOVEMBRE 2025 DE 14H À 18H

ATELIERS

14.00-16.00

Atelier créatif d'écriture miroir avec Catherine

Et si écrire à l'envers permettait de se voir autrement ? Dans cet atelier d'écriture miroir, vous apprendrez à inverser le geste, à bousculer les automatismes et à écouter ce que la main gauche murmure à la main droite, et vice versa. Une exploration ludique et sensible où l'écriture devient un outil de connaissance de soi, d'équilibre intérieur et de créativité partagée.

Maximum 8 personnes

14h30-15h30

Atelier relooking « Comment s'habiller avec un sein en moins ? » avec Maïa

Cet atelier sera animé par Maïa qui, après une tentative de reconstruction chirurgicale ratée, a décidé de vivre telle une amazone sans porter de prothèse externe et de s'assumer face au regard des autres.

But de l'atelier :

- Se réapproprier sa garde robe en jouant sur les accessoires et en apprenant à transformer facilement ses habits.
- Assumer son asymétrie, ses cicatrices, jouer avec et finir par être fière de sa différence.

Que faut-il apporter ?

- Des vêtements que vous ne portez plus depuis votre mastectomie pour réfléchir ensemble à des transformations possibles.
- Un top uni (t-shirt, débardeur, chemise, pull) qui fera l'objet d'une transformation rapide à l'aide d'une machine à coudre (mise à disposition sur place)

Maximum 10 personnes



16h30-17h30

Cours de gymnastique douce avec Géraldine

Venez apprendre ou réapprendre à ressentir votre corps et à améliorer votre mobilité tout en douceur et sans efforts.

Maximum 5 personnes

SOINS

14h00-16h00

Massage dos avec Géraldine

4 séances d'une demi-heure chacune :

14h00 – 14h30 – 15h00 – 15h30

14h00-18h00

Manucure avec Audrée

7 séances d'une demi-heure chacune :

14h00 – 14h30 – 15h00 – 15h30 – 16h30 – 17h00 – 17h30

16h30-18h00

Découverte de réflexologie plantaire avec Catherine

3 séances d'une demi-heure chacune :

16h30 – 17h00 – 17h30