

"Vivre un temps pour soi" avec Vic Accueil vendredi 8 mars !



"Vivre un temps pour soi" avec Vic Accueil vendredi 8 mars !

Vendredi soir, le public - essentiellement féminin! - était nombreux à se presser dans le hall du cinéma Cine Qua Non.

Une soixantaine de personnes avaient répondu à l'invitation du Centre Social Vic Accueil qui offrait une séance de cinéma pour présenter le programme de la journée organisée vendredi 8 mars à l'occasion de la journée des droits de la femme.

Une journée gratuite réalisée par des femmes pour des femmes intitulée

"Vivre un temps pour soi"

vendredi 8 mars de 9 h 30 à 20 h 30

au Centre Social Vic Accueil

Avant la projection, **Françoise Carboué**, directrice de Vic Accueil, **Colette et Suzanne**, bénévoles, ont pris la parole pour présenter la journée du 8 mars.

Françoise a expliqué la genèse du projet : c'est dans le cadre des temps de paroles intitulés "Paroles chocolatées" organisés régulièrement depuis le mois de novembre qu'a germé l'idée d'un projet pour les femmes dont la date retenue a été - pour le symbole - le 8 mars, journée des droits de la femme.

Elle a insisté sur le fait que cette journée a été entièrement conçue par les participantes à ce projet : "Ce sont leur projet et leur programme".

Le support de communication a d'ailleurs été réalisé par une personne du groupe.



Colette, bénévole, a ensuite pris la parole pour préciser que tous les ateliers ont été orientés vers le bien-être de la femme, ateliers qui seront animés par des professionnelles et des bénévoles.

La journée est ouverte à toutes les femmes et se prolongera jusqu'à 20 h 30 pour permettre aux femmes actives de participer.



Suzanne, bénévole elle aussi, a présenté les ateliers qu'elle animera, une découverte de la sonothérapie à l'aide de bols tibétains.

Démonstration à l'appui, elle a expliqué qu'il s'agissait de massage sonore : les vibrations entraînent un état de relaxation.

Elle proposera le matin des séances individuelles et l'après-midi offrira la possibilité à celles qui le souhaitent d'essayer un gros bol à l'intérieur duquel on se place.

Après cette présentation place au film "Aurore", en adéquation parfaite avec le sujet, un film qui a suscité des échanges à l'issue de sa diffusion.

Vous trouverez le programme de la journée du 8 mars ci-dessous :

Certains ateliers indiqués par un astérisque nécessitent une prise de rendez-vous préalable au 05 62 64 41 16

VIVRE UN TEMPS POUR SOI 8 MARS 2024 - JOURNÉE DE LA FEMME

programme

intervenantes

9h30 - 12h	Oeuvre artistique collective & Galet	Françoise et Sophie (Vic-Accueil)
	Bol tibétain (découverte individuelle* de 20 mn)	Suzanne (bénévole)
	Automassage visage	Paloma (bénévole)
	Prendre conscience du positif dans son quotidien	Emilie Texier (psychologue)
	Atelier créatif «pot du réconfort»	Laetitia et Colette (bénévoles)
12h - 14h	Pause méridienne - auberge espagnole	
14h - 19h	Oeuvre artistique collective & Galet (suite)	Françoise et Sophie (Vic-Accueil)
	Prendre conscience de ses savoirs être et faire	Nadine (Conseillère Emploi Formation Insertion)
	Atelier cuisine Tartinables	Aurélie et Colette (bénévoles)
	Atelier connaissance du corps sur 3 temps: puberté, pré-ménopause, ménopause	Laure Lewis de Marillac (sage femme)
	Diagnostic de la peau (séances individuelles*)	Léa Méndez (esthéticienne)
	Bol tibétain (séances individuelles de 5 mn)	Suzanne (bénévole)
19h - 20h30	Temps convivial - tartinades - retours sur la journée	

* prise de rendez-vous préalable au 05 62 64 41 16

VIVRE UN TEMPS POUR SOI

8 MARS 2024 JOURNÉE DE LA FEMME

intervenantes: émilie texier (psychologue) - laure lewis de marçillac (sage femme) - nadine dauban (conseillère emploi formation insertion) - léa méndez (esthéticienne) - animatrices: auzélie - françoise - sophie (vic-accueil) - suzanne - paloma - aetitia - colette (bénévoles)



bien-être - connaissance de soi - convivialité - bien-être
connaissance de soi - convivialité - bien-être - connaissance de soi
convivialité - bien-être - connaissance de soi - convivialité



à partir de 9h30 à Vic-Accueil
13 rue Jean Jaurès - Vic-Fezensac

