



## Inscriptions aux ateliers sur place

(Participant<sup>es</sup> au vide dressing et public)

*Si vous disposez d'un stand sur le vide dressing possibilité de fermer votre stand ou bien arrangez-vous avec vos voisines.....*

**9h30 : SHIATSU /DO-IN** : Valérie Andrieux vous propose un atelier détente do-in (auto-shiatsu) Vous apprendrez les exercices de pressions de mains, d'étirements, de mouvements et de respirations pour vous détendre, lâcher prise, diminuer le stress et l'anxiété, relâcher les tensions musculaires. *(Prévoir tapis)* Séance d'1h

**10h : Fabrication Cosmétiques** : Marie Christine LEGENDRE -Lumin'essence vous propose de réaliser une huile hydratante pour le corps. Atelier de 30 ' . 5€ /pers 10h-10h30/10h45-11h15/11h30-12h *apporter 1 flacon de 30ml (contenant non fourni) 10 personnes max.*



**10h30 : DANSE** : Luce GRANDJEAN de l'Ecole de Danse de Smarves vous propose une initiation à la pratique de la danse (étirements, assouplissements, chorégraphie) ouvert à tous. Séance d'1h

**10h à 16h : Shooting photo** : Séb Jean photographie vous propose un atelier photo ouvert à toute(s), seule, entre copines, en famille, venez vivre cette expérience avec un professionnel qui saura vous mettre en confiance. Séance de 20'



**10 à 16h : Atelier Lingerie** : Atelier de détermination de tailles , sur les conseils de Catherine Gabillon, INDISCRETE Lingerie.

## 12h00 DEFILE DE LINGERIE INDISCRETE



**10h15 à 17h00 : Atelier « Bout de laine et papier »** : démonstration, initiation à la création à partir de laine et de papier. Association Troc'idées



**14H30 : Conférence** venez participer à un atelier où l'on traite de l'organisation au quotidien. Mme Organisation vous livre plusieurs astuces pour être la plus productive possible. Conférence d'1 heure, ouverte aux hommes, ados



**15h : Yoga** Mélanie « Au cœur d'ANAHATA » vous propose un atelier découverte de danse méditative du bassin pour commencer puis séances de postures avec respirations profondes et relaxation sonore pour finir.

Présence également tout au long de la journée, des sociétés :  
**H2O AT HOME, Les savons de Yohann et Virginie**

