

9h30 : Café d'accueil et confirmation des inscriptions aux ateliers

10h-12h30 et 14h-17h : Ateliers

12h30 : Repas partagé au centre nautique

A partir de 16h : Café de clôture

SUR INSCRIPTION...

COUTURE

Je fabrique « ma trousse à bidules » (à maquillages, à crayons...), animé par Ariane et Noëlle, matériel fourni

10h-12h : 12 places

A TOI DE JOUER

Audrey vous accueille avec bienveillance pour développer avec vous la confiance en soi et envers les autres développer l'imaginaire pour un mieux-être au quotidien. Amusez-vous autour de jeux collectifs d'expression et de communication.

-11h30:12 places /

14h-15h30 :12 places

JE ME METS EN VALEUR

Geneviève vous donne des conseils et vous aide à choisir une tenue dans le vestiaire mis à disposition par Un Peu d'R

De 10h à 12h et de 14h à 16h (8 places le matin et 8 places l'après-midi)

UNE P'TITE COUPE ?

Tout près de Geneviève, Amandine, coiffeuse à domicile se fera un plaisir de vous proposer une nouvelle coupe de cheveux pour finaliser votre nouveau style

MERCI D'AVOIR DEJA FAIT VOTRE SCHAMPOING AVANT DE VENIR

10h-12h30: 5 places

/ 14h-17h : 5 places

JE FABRIK MES « COSMETIK ECOLOGIK ECONOMIK »

Stéphanie, Anne et Nathalie vous apprennent à fabriquer une crème de jour, un gel douche...

10h-11h30 :10 places / 14h-15h30 :10 places

RELAXATION ET EVEIL CORPOREL

Accordez-vous un temps pour vous, pour changer d'air, pour souffler, pour respirer...La séance se compose d'un temps de relaxation (au sol ou possibilité sur chaise), de réveil corporel doux et d'expression libre. Cécile, de « *éveil et moi, relax et vous* », vous accompagne dans un travail liant la respiration et le mouvement pour expérimenter la détente, la présence attentive à soi.

Tenue confortable conseillée

10h-11h30 : 20 places / 14h-15h30: 20 places.

...SUR INSCRIPTION

PEINTURE ET COLLAGE

Charlotte, arthérapeute, vous invite à laisser s'exprimer votre imaginaire par la peinture et le collage. Matériel fourni

10h-11h30: 6 personnes

J'APPRENDS L'AUTOMASSAGE DES MAINS

Noëllie, naturopathe, vous transmet ses astuces pour une détente en autonomie au quotidien pas l'automassage des mains

10h-10h45 / 11h-11h45 / 14h-14h45 / 15h-15h45 (8 places par atelier)

BALADES NAUTIQUES EN PRAME (bateau à moteur)

Le service des sports de la ville de Brest vous invite à prendre l'air marin en prame

10h :15 places / 11h :15 places / 12h :15 places

BIODANZA

La Biodanza c'est la danse de la vie, un moment précieux pour libérer les blocages du corps, développer les modes de communication, renforcer l'estime de soi, retrouver une motivation et un plaisir de vivre.

Fabrice facilitateur de Biodanza vous accompagne dans ce moment de bien-être accessible à tous

15h-16h30 :15 places

SANS INSCRIPTION

UNE P'TITE COUPE ? / 10h-12h et 14h-16h

Les étudiants en formation coiffure à l'IFAC, accompagnés de leur formateur seront heureux de vous proposer une coupe de cheveux.

MERCI D'AVOIR DEJA FAIT VOTRE SCHAMPOING AVANT DE VENIR

CLOPE ET BIEN-ETRE / 12h-14h / au centre nautique

Véronique Le Denmat, tabacologue, vous propose, dans le cadre du mois sans tabac, de discuter de votre consommation, de répondre à vos questions, De vous tester avec un Co testeur et d'expérimenter les patchs.

MAGIE/ 12h-14h / au centre nautique / Le repas sera animé par Fanch le magicien

LECTURE DE CONTES/ 14h15-15h15

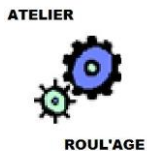
Installez-vous confortablement après le repas pour un temps d'écoute avec Nolwenn

BULLES SOLIDAIRES/ toute la journée

L'association Bulles solidaires sera présente pour récolter et redistribuer des échantillons de produits d'hygiène et de beauté.

Cette journée est proposée par le groupe bien-être du Réseau Isolement Précarité de la ville de Brest

Journée financée par



En partenariat avec



Inscriptions uniquement par mail:
sandrine.tocanier@ccas-brest.fr
Jusqu'au 9 novembre

JOURNÉE BIEN ÊTRE

MARDI 13 NOVEMBRE 2018

9h30-17h

Auberge de jeunesse-BREST

5 Rue de Kerbriant

Bus n° 8, 11, 14, 25-Arrêt Palaren



Réso
Isolement
Précarité