

Dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes

La Mairie  organise

JOURNÉE DE LA Femme



DIM 8
MARS ²⁰/₂₆

10h à 17h

ATELIERS

Bien-être

GRATUITS

Inscriptions sur place
à partir de 9h30

CMA ROSIÈRE
40 Av de la Rosière
13012 Marseille



JOURNÉE DE LA *Femme* ♀

Ouverture des inscriptions à partir 9h30

ATELIERS BIEN-ÊTRE GRATUITS

ACCUEIL

- **Prises de photos souvenirs**
- **Exposition photos** : Femmes d'hier et d'aujourd'hui, forces de demain
- **Arbre de Vie** : chaque participante accroche un mot, un souvenir, un message....

DEVANT SALLE 1

- **Café / thé** de bienvenue

SALLE 2 ~ CONFÉRENCES

- **Théâtre** : 10h/12h - *La Compagnie au Soleil des Cœurs*
- **Endométriose** : 13h/14h30 - *Les Guerrières de Mme Endo*
- **Alimentation anti-inflammatoire** : 14h30/15h30 - *Les Guerrières de Mme Endo*
- **Hygiène de vie au quotidien** : 15h30/17h - *Nathalie HENRYOT*

SALLE 3 ~ ATELIERS EN GROUPE (12 personnes)

- **Atelier mémoire** : 10h/12h - *Gym Passion* (4x30min)
- **Gestion du stress** : 13h/15h - *Les Guerrières de Mme Endo* (4x30min)
- **Chant** : 15h/17h - *AILMP* (4x30min)

SALLE 4 ~ ATELIERS INDIVIDUELS

- **Drainage Lymphatique** : 10h/12h - 16h/17h *Les Guerrières de Mme Endo* (6x30min)
- **Massage crânien** : 10h/12h - 13h/17h - *Les Guerrières de Mme Endo* (12x30min)

SALLE 5 (dojo) ~ ATELIERS EN GROUPE (12 personnes)

- **Routine Matinale « Gestes et Posture »** : 10h/12h
Jek'n sport (4x30min)
- **Yoga** : 13h/15h - *Maetea* (4x30min)
- **Sonothérapie** : 15h30/17h - *Au fil de Soi et des Sens* (3x30min)

SALLE 6 ~ ATELIERS EN GROUPE (20 personnes)

- **Atelier Crusine** : 11h/12h
- **Atelier Crusine** : 15h/16h
Démonstration + dégustation (Duo de soupes chaudes crues, CRUpote de pommes, crème au chocolat crue)

SALLE 7 ~ ATELIERS & EXPOSITION

- **Poterie et Modelage** : 10h/12h - 13h/17h - *Sculptez votre style*

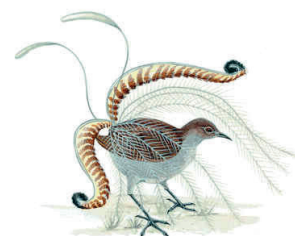
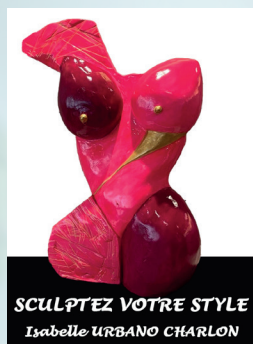
SALLE 8 (dojo) ~ ATELIERS EN GROUPE (12 personnes)

- **Qi Gong** : 10h/12h - *AS/E* (4x30min)
- **Méthode Feldenkrais** : 13h/15h - *Mouvement en Soi* (4x30min)
- **Confiance en Soi** : 15h/17h - *Les Guerrières de Mme ENDO* (4x30min)





Nos Partenaires



ASSOCIATION DES INTERPRETES LYRIQUES
MARSEILLE PROVENCE



INFOS - PROGRAMME

marseille1112.fr

[marseillemairie1112](https://www.instagram.com/marseillemairie1112)

[marseille1112](https://www.facebook.com/marseille1112)

[marseille1112](https://www.tiktok.com/@marseille1112)

