

LES ATELIERS DE LA RENTREE

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

10H00

Cercle de femmes : Et moi dans tout ça ?

12H00

Lyon 7 - 20€

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

10H00

**Atelier maman/bébé avec @luminayoga.lucie
Yoga & atelier entre jeunes mamans**

12H30

Lyon 7 - 30€

SAMEDI 26 SEPTEMBRE

10H00

**Atelier parentalité avec @educandmum
Devenir parents, ça se prépare !**

12H30

Bourgoin - 35€

SAMEDI 03 OCTOBRE

09H30

**Atelier colorimétrie & confiance en soi avec
@elodie_bressat - Révéler celle que l'on est**

12H30

Bourgoin - 45€

DIMANCHE 11 OCTOBRE

09H30

**Atelier pré-natal avec @luminayoga.lucie
Yoga & atelier entre futures mamans**

12H30

Lyon 7 - 35€

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

10H00

Cercle de femmes : Et moi dans tout ça ?

12H00

Lyon 7 - 20€

CERCLE DE FEMMES : ET MOI DANS TOUT ÇA ?

La rentrée est passée, les agendas se remplissent, la routine a repris. Et toi, quand as-tu pris du temps pour toi pour la dernière fois ?

Au programme :

- ✨ Une méditation d'ancrage
- ✨ Un temps d'échange
- ✨ Un rituel du miroir pour poser un regard plus doux sur toi-même
- ✨ Un moment suspendu entre femmes, hors du tumulte du quotidien

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

10H00

**Atelier maman/bébé avec @luminayoga.lucie
Yoga & atelier entre jeunes mamans**

12H30

Lyon 7 - 30€

ATELIER MAMANS&BÉBÉ **Yoga avec Lucie** **temps d'échange et activité** **créative avec Elodie**

Viens profiter d'un temps entre jeunes mamans pour échanger autour du récit d'accouchement. L'occasion de remettre ton corps en mouvement à travers le yoga et de profiter d'un temps maman & bébé.

Au programme :

- ✨ Yoga pour remettre ton corps en mouvement et bouger avec bébé
- ✨ Un temps d'échange entre jeunes mamans autour du récit de naissance
- ✨ Une activité créative

SAMEDI 26 SEPTEMBRE

10H00

**Atelier parentalité avec @educandmum
Devenir parents, ça se prépare !**

12H30

Bourgoin - 35€

ATELIER PARENTALITÉ

**Avec Valérie, Coach parental
& Elodie, Doula**

Sommeil, éducation, couple, Viens t'armer pour vivre les grands défis des premières années avec bébé que tu sois futur ou jeune parent !

Au programme :

- ✨ Cercle d'ouverture pour faire connaissance
- ✨ Temps d'échange autour de vos ressentis, de vos peurs et de vos difficultés
- ✨ Temps de questions-réponses

SAMEDI 03 OCTOBRE

09H30

**Atelier colorimétrie & confiance en soi avec
@elodie_bressat – Révéler celle que l'on est**

12H30

Bourgoin – 45€

ATELIER COLORIMETRIE ET CONFIANCE EN SOI

**Avec Elodie, Coach en image
& Elodie, Doula**

Révéler celle que l'on est à travers la colorimétrie, trouver les bonnes couleurs pour cultiver sa confiance.

Au programme :

- ✨ Colorimétrie personnalisée
- ✨ Echanges entre femmes
- ✨ Activité autour de la confiance en soi

DIMANCHE 11 OCTOBRE

09H30

**Atelier pré-natal avec @luminayoga.lucie
Yoga & atelier entre futures mamans**

12H30

Lyon 7- 35€

ATELIER PRÉ-NATAL Yoga avec Lucie temps d'échange et activité créative avec Elodie

Viens profiter d'une matinée entre futures mamans pour prendre du temps pour toi, faire du bien à ton corps et nourrir la connexion avec ton bébé.

Au programme :

- ✨ 1h Yoga pour remettre ton corps en mouvement
- ✨ 1h30 d'échange entre futures mamans
- ✨ Une activité créative
- ✨ Partage d'une collation

A woman is sitting on a light-colored floor, possibly a wooden deck or a large rug. She is wearing a white sleeveless top and white pants. In front of her is a large, round, woven straw mat. Several lit candles are placed around the mat, including a large white pillar candle and several smaller tealight candles. The background is a bright, out-of-focus indoor space with a window and some plants.

Que tu sois **jeune
maman, future
maman ou juste une
femme**, il y a
forcement un atelier
pour toi 😊

Je suis dispo en message
privé pour plus
d'informations.

**RÉSERVATION EN DM OU AVEC LE
LIEN EN BIO.**