

À L'OCCASION DE LA

Journée de la femme

DU 10 AU 13 MARS 2026
ATELIERS

Relaxation · Santé mentale ·
Prendre soin de soi · Respiration

Programmation ateliers - Journée de la femme

Sur inscription



Mardi
10
MARS

Atelier "Prendre soin de soi"

Animé par Look & Votre image

De 9h30 à 12h

Beauté, bien-être & confiance en soi

Mercredi
11
MARS

Ateliers "Bien-être" - au choix

Animés par Mme Menou - Sage-femme - CPTS du Léon

- 9h30 : Relaxation sur chaise
- 10h30 : Automassages, bien-être et respiration
- 11h30 : Détente avec balles et ballons
- 12h30 : Enveloppements et bercements (venir en binôme)



Jeudi
12
MARS

Ateliers "Burn out parental et charge mentale"

Animés par Mme Guercio - Psychologue clinicienne - CPTS du Léon

2 ateliers : 9h ou 11h

Vendredi
13
MARS

Café discut'

Animé par La Lanterne

De 10h à 11h

Association d'aide aux femmes et
aux mineurs victimes de violence
sur le Pays de Morlaix



Les ateliers auront lieu en petits groupes, dans un cadre bienveillant !

Espace France services - 36 rue Clemenceau à Landivisiau.

Informations et inscriptions au 02 98 68 67 60 ou pays-de-landivisiau@france-services.gouv.fr