

2^{ème} Edition



Evadez-vous le temps d'un Week-end Bien-Être

Samedi 26 & Dimanche 27 Septembre

TOUS LES DÉTAILS SUR WWW.ATELIERDESJOLIESCHOS.COM



9, rue du Colonel Marchand, 94800 VILLEJUIF
(centre-ville à côté du marché)



2^{ème} Edition

WEEK-END BIEN-ÊTRE

PROGRAMME



Samedi 26 & Dimanche 27 Septembre

Samedi 10h-12h

BATCH COOKING

Adulte

Apporter un stylo
et un bloc-notes

Le « batch cooking », c'est remettre une dose de plaisir dans la cuisine du quotidien en préparant à l'avance des ingrédients que l'on assemblera ensuite du lundi au vendredi.

Samedi 12h30-13h15

SHAMPOOING SOLIDE

À partir de 15 ans

Fabriquez vos shampoings solides aux multiples propriétés, composés d'ingrédients d'origine naturelle, labellisés bio et/ou slow cosmétique, tous biodégradables.

Samedi 13h30-14h30

**HOME ORGANIZING &
PLIAGE VERTICAL**

À partir de 15 ans

Bien plus que ranger ... il s'agit d'un art de vivre pour simplifier sa vie. En dégagant l'espace, on récupère de la place, du temps, de l'énergie pour les nouveaux projets. En éliminant tout ce qui est encombrant, on s'allège l'esprit.

Samedi 15h-15h45

CREME POUR LE CORPS

À partir de 15 ans

Une crème qui nourrit, hydrate et régénère à la douce senteur de mûres, composée d'ingrédients d'origine naturelle, labellisés bio et/ou slow cosmétique, tous biodégradables.

2^{ème} Edition

WEEK-END BIEN-ÊTRE

PROGRAMME



Samedi 26 & Dimanche 27 Septembre

Samedi 16h-16h45

AUTOMASSAGE

À partir de 15 ans

Le bien être au bout de ses doigts.
Pratiqué à bon escient, l'automassage constitue un merveilleux outil pour soulager petits maux, douleurs et stress.

Samedi 17h-17h45

BAUME A LEVRES

À partir de 15 ans

Ce baume maison va nourrir et réparer vos lèvres. Une recette facile à réaliser, composée d'ingrédients d'origine naturelle, labellisés bio et/ou slow cosmétique, tous biodégradables.

Samedi 17h-18h

TAWASHI

À partir de 10 ans

Exit l'éponge industrielle (polluée, polluante et jetable) !

Voici l'éponge écologique « faite maison » à partir de textiles recyclés, lavable et réutilisable.

Samedi 18h-18h45

LESSIVE

À partir de 15 ans

Fabriquer sa propre lessive et ses produits ménagers, c'est bon pour sa santé et pour l'environnement.

2^{ème} Edition

WEEK-END BIEN-ÊTRE

PROGRAMME



Samedi 26 & Dimanche 27 Septembre

Dimanche 13h-14h

TAWASHI

À partir de 10 ans

Exit l'éponge industrielle (polluée, polluante et jetable) !

Voici l'éponge écologique « faite maison » à partir de textiles recyclés, lavable et réutilisable.

Dimanche 13h-14h30

RELAXATION

À partir de 15 ans

Apporter une serviette
et une couverture

La relaxation fait partie intégrante de l'équilibre de notre corps. Profitez de votre après-midi pour venir découvrir cette activité. Pour toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.

Dimanche 14h45-16h15

**COMMENT PRESERVER
NOTRE BIEN ETRE**

À partir de 15 ans

Apporter un stylo

Etre heureux est avant tout un entraînement. Avec la crise sanitaire et ses impacts sur notre santé physique et mentale, la période est plus que jamais propice pour mettre en pratique les nouvelles découvertes issues de la psychologie et des neurosciences.

Dimanche 16h45-17h45

LACTO FERMENTATION

Adulte

La lacto-fermentation est une méthode universelle et ancestrale de conservation des aliments. Très intéressante d'un point de vue nutritionnel, c'est une source de bonheur pour votre microbiote Intestinal.



WEEK-END BIEN-ÊTRE

2^{ème} Edition

PROGRAMME



Samedi 26 Septembre
Dimanche 27 Septembre

SAMEDI

10H	INITIEZ VOUS AU	BATCH COOKING
12H30	FABRIQUEZ VOTRE	SHAMPOING SOLIDE
13H30	DÉCOUVREZ LE	HOME ORGANIZING ET LE PLIAGE VERTICAL
15H	ÉLABOREZ VOTRE CRÈME HYDRATANTE À LA MÛRE	
16H	APPRENEZ LES GESTES DE L'AUTO MASSAGE	
17H	CONFECTIONNEZ BAUME À LÈVRES- GROUPE 1	
17H	RÉALISEZ VOTRE TAWASHI (ÉPONGE ZÉRO DÉCHET) GROUPE 2	
18H	FABRIQUEZ VOTRE LESSIVE	

DIMANCHE

13H	RÉALISEZ VOTRE TAWASHI (ÉPONGE ZÉRO DÉCHET) GROUPE 1
13H	PROFITEZ D'UN MOMENT POUR VOUS, INITIEZ VOUS À LA RELAXATION GROUPE 2
14H45	COMMENT PRÉSERVER NOTRE BIEN-ÊTRE, MÊME EN PÉRIODE DE PANDÉMIE
16H45	DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DE LA LACTO-FERMENTATION

TOUS LES DÉTAILS SUR WWW.ATELIERDESJOLIESCHOSSES.COM



9, rue du Colonel Marchand, 94800 VILLEJUIF
(centre-ville à côté du marché)

