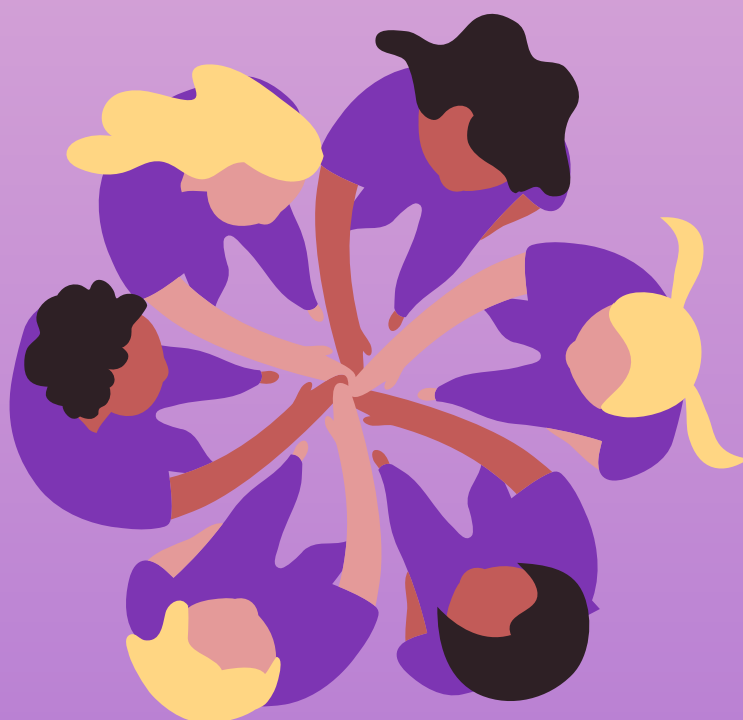




WOMEN DAYS

À la découverte de soi
entre soi

DU LUNDI 23 MARS AU
VENDREDI 27 MARS 2026



ATELIERS BIEN-ÊTRE • SPECTACLE
MARCHÉ ARTISANAL



MJC DE VAULX-EN-VELIN
13 AVENUE HENRI BARBUSSE
04.72.04.13.89





WOMEN DAYS

À la découverte de soi
entre soi

LUNDI 23 MARS

SOPHROLOGIE AVEC MALIKA

14h-16h · Salle de danse

Moment de pratique d'exercices dynamiques amenant un relachement des tensions négatives mentales et physiques puis un temps de détente par la relaxation afin d'ancrer ses ressentis positifs

MARDI 24 MARS

GYM DOUCE AVEC GRAZYNA

11h-12h30 · Salle de danse

Restaurer le corps et améliorer ses capacités physiques et énergétiques. Un dos en bonne santé, le stretching soulage et améliore la connaissance de son corps.

MASSAGE DES MAINS AVEC FAHIMA

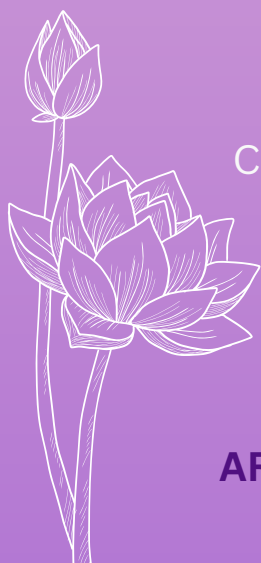
14h-15h · Rendez-vous dans le hall

Massage des mains et présentation des huiles naturelles et de leurs bienfaits.

TAI CHI CHUAN AVEC FARIDA

16h-18h · Salle de danse

Cet Art Millénaire pratiqué partout dans le monde, peut aider chacune d'entre nous, en quelques exercices simples, à améliorer aussi bien sa santé que son Bien-être !



MERCREDI 25 MARS

ARTISAN'ELLES", MARCHÉ 100% FÉMININ ET VAUDAIS

14h-18h · Hall de la MJC



WOMEN DAYS

À la découverte de soi
entre soi

JEUDI 26 MARS

ATELIER ÉCRITURE AVEC MERYAM

14h-16h · Rendez-vous dans le hall

“Lettre à soi”

Écrire à la femme qu'on était ou à celle qu'on aimerait devenir, c'est prendre un moment pour être pleinement à soi, avec douceur, indulgence, force et espoir.

THÉÂTRE AVEC JULIA

16h-18h · Le Cube

“Des mots pour réparer des maux”

Pratique originale pour libérer la parole, le corps et lâcher les émotions apportant ainsi plus de confiance en soi !

VENDREDI 27 MARS

YOGA DU RIRE AVEC JOCELYNE

14h45 · 16h30 · Salle de danse

Concept original et ludique où chacun peut rire sans raison..
Sou”RIRE” est bon pour le corps, l'esprit et les émotions

À PARTIR DE 19H30

SPECTACLE GESTICULÉ FÉMINISTE

“UNE FILLE COMME LES AUTRES”

De et par Cécile Leoen - Compagnie Wakibus

Tout public, à partir de 13 ans

GRATUIT SUR INSCRIPTION AU SECRÉTARIAT - PLACES LIMITÉES !





WOMEN DAYS

À la découverte de soi
entre soi

ARTISAN'ELLES MARCHÉ 100% FÉMININ ET VAUDAIS

MECREDI 25 MARS, 14H-18H · HALL DE LA MJC

Venez soutenir l'artisanat et l'entrepreneuriat des femmes vaudaises et échanger avec elles !

De l'illustration à la couture, en passant par les bougies parfumées ou l'artisanat marocain, vous y trouverez de nombreuses pépites !

“UNE FILLE COMME LES AUTRES”

VENDREDI 27 MARS 19H30 · SALLE “LE CUBE”

De et par Cécile Leoen - Cie Wakibus

Plongée dans l'enfance, l'adolescence et les premiers émois autour des affres d'être née fille, ce spectacle alterne témoignages et savoirs.

“De l'enfance à la puberté, de l'éveil à la sexualité aux premières violences, sans oublier le poids des images dans notre construction sociale. ...Il y a tant à dire, tant à partager. Naître ou ne pas n'être fille, c'est encore compliqué et ça mérite de se retrouver pour en discuter.”



**SPECTACLE SUR INSCRIPTION GRATUITE
AU SECRÉTARIAT DE LA MJC DANS LA LIMITE DES
PLACES DISPONIBLES
Informations au 04.72.04.13.89**

