



INFORMATIONS



BANTZENHEIM Local école primaire de Bantzenheim



Début le vendredi 25 septembre 2026



DURÉE : 02:00

PROFILS : socio-esthéticienne

PRE REQUIS :

Atelier destiné à tous seniors autonomes.

MATERIEL :

Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11BA781

Prix : **108.00 €**

DESCRIPTION

Objectifs :

Cet atelier a pour but de favoriser le bien-être et l'estime de soi, tout en créant du lien social et en rompant avec l'isolement. À travers une approche holistique, les participants découvrent des clés pour prendre soin d'eux-mêmes au quotidien, tant sur le plan physique que mental. L'objectif est de leur permettre de devenir acteurs de leur santé et de leur bien vieillir, tout en partageant des moments conviviaux et enrichissants.

Contenu des 6 séances :

- **Soin des mains et regard de l'autre** : Découverte des gestes de bien-être et d'échange.
- **Soin du visage et soin à soi** : Apprendre à s'occuper de soi avec des techniques simples et naturelles.
- **Conseil en image : connaître sa colorimétrie et sa morphologie** : Mettre en valeur sa personnalité et son apparence.
- **Prendre soin de ses mains pour se mettre en valeur** : Techniques pour sublimer ses mains et renforcer son estime personnelle.
- **Mémoire autour des sens : le toucher et l'odorat** : Explorer les sens pour éveiller les émotions et favoriser la détente.
- **Écouter ses ressentis** : Clôturer l'atelier en partageant ses expériences et en consolidant les apprentissages.

Public visé :

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant retrouver confiance en elle, partager des moments de convivialité et apprendre à mieux prendre soin d'elle-même.

Pourquoi participer ?

- Pour **reprendre confiance en soi** grâce à des techniques simples et accessibles.
- Pour **créer du lien social** et rompre avec l'isolement.
- Pour **découvrir des pratiques de bien-être** et les intégrer dans son quotidien.
- Pour **partager des moments de détente et de convivialité** dans une ambiance bienveillante.



OBJECTIFS

1. Favoriser le bien-être et l'estime de soi

- **Améliorer la confiance en soi** : Aider les participants à être plus conciliants envers eux-mêmes et à renforcer leur sentiment de bien-être mental.
- **Prendre soin de soi au quotidien** : Donner des outils pour intégrer des pratiques d'auto-soin et de relaxation dans la routine.
- **Engager des changements positifs** : Encourager les participants à adopter de nouvelles habitudes pour retrouver sérénité et dynamisme dans leur vie quotidienne.

2. Créer du lien social et rompre l'isolement

- **Approche holistique du corps** : Utiliser le bien-être physique et mental pour faciliter les interactions sociales.
- **Conscientisation collective** : Montrer aux participants qu'ils ne sont pas seuls dans leurs ressentis négatifs, favorisant ainsi l'entraide.
- **Tisser des liens** : Encourager les échanges entre participants.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|----------|------------|---------|-------|---|
| Vendredi | 25-09-2026 | 15:00 | 02:00 | Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM |
| Vendredi | 02-10-2026 | 15:00 | 02:00 | Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM |
| Vendredi | 09-10-2026 | 15:00 | 02:00 | Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM |
| Vendredi | 16-10-2026 | 15:00 | 02:00 | Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM |
| Vendredi | 06-11-2026 | 15:00 | 02:00 | Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM |
| Vendredi | 13-11-2026 | 15:00 | 02:00 | Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM |