

2021

Les Femmes Prévoyantes Socialistes du Centre et de Sologne

*Un été
pas comme
les autres*






Créaction - semaine bien-être

| | | |
|----------------|--|-------------|
| Le 02/08 | Initiation à la lithothérapie | activité 1 |
| Le 02/08 | Initiation au qi gong, tai-chi et méditation | activité 2 |
| Le 02/08 | Mandala | activité 3 |
| Le 02/08 | Expression corps et voix | activité 4 |
| Le 03/08 | Les abdominaux hypopressifs, la solution miracle ! | activité 5 |
| Le 03/08 | Atelier collage | activité 6 |
| Le 03/08 | Le théâtre en balade | activité 7 |
| Le 03/08 | Soins et massages du visage | activité 8 |
| Le 04/08 | Balade plantes comestibles | activité 9 |
| Le 04/08 | Bouge et danse | activité 10 |
| Le 04/08 | Découverte de la danse orientale | activité 11 |
| Le 04 et 05/08 | Initiation à l'aquarelle | activité 12 |
| Le 05/08 | Balade poético-urbaine | activité 13 |
| Le 05/08 | Origami | activité 14 |
| Le 05/08 | Cuisine diététique : les lunchs | activité 15 |
| Le 05/08 | Cercle de femmes | activité 16 |
| Le 06/08 | L'écriture en vadrouille | activité 17 |
| Le 06/08 | Sophrologie et relaxation | activité 18 |
| Le 06/08 | Pique-Nique convivial | activité 19 |

Modules (hors semaine bien-être)

| | | |
|----------------|--|-------------|
| Le 08/07 | Présence et toucher | activité 20 |
| Le 08/07 | Rencontre avec les arbres | activité 21 |
| Le 15/07 | Journée exploratoire – outils de parentalité Faber & Mazlish | activité 22 |
| Le 10/08 | Partage ta page - salon littéraire | activité 23 |
| Le 17/08 | On prend un podcast ? | activité 24 |
| Du 23 au 25/08 | Atelier « confiance en soi et prise de parole en public » | activité 25 |
| Le 11/09 | Jeu de piste : histoires de femmes | activité 26 |



Cré'Action - Semaine bien-être

Du lundi 2 août au vendredi 6 août de 9h à 12h et/ou de 13h à 16h

Un rendez-vous bien-être annuel qui fait du bien ! Activités en tout genre et créativité artistique...

Où : École de la Drève - Rue Henri Léonard 24 à 7170 La Hestre

1 Lundi 2 août de 9h à 12h

Initiation à la lithothérapie

Par Françoise Bousson, massothérapeute, ASBL Kaizen

Venez découvrir le monde des pierres, leurs propriétés, comment les nettoyer ou les placer ...

Un moment de pur bonheur que nous offre la terre mère.

Prix : 5€

2 Lundi 2 août de 9h à 12h

Initiation au qi gong, tai-chi et méditation

Par Raphaël Mfulu, professeur de Tai-chi

Partez à la découverte de pratiques ancestrales qui relient notre esprit à notre corps : le Qi Gong, le Tai-Chi et la méditation. Nous commencerons par une initiation au Qi Gong, gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Ensuite, nous poursuivrons par la pratique du Tai-Chi, un art martial chinois dit « interne ». Une méditation terminera ces enrichissants moments de détente, de bien-être et de relaxation. Cet atelier est adapté à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique.

Prix : 5€



3 Lundi 2 août de 13h à 16h

Mandala

Par Françoise Bousson, massothérapeute, ASBL Kaizen

Le Mandala a été utilisé dans de nombreuses cultures. Le coloriage du Mandala permet de se recentrer, de s'apaiser, de se libérer de ses angoisses. Il permet de se ressourcer et de se reconnecter avec sa structure profonde.

Prix : 5€

4 Lundi 2 août de 13h à 16h

Expression corps et voix

Par Géraldine Renna, animatrice socioculturelle FPS

Dans un cadre sécurisant et bienveillant et dans le souci de faire sens en groupe, les participant.e.s seront amené.e.s à renouer avec leurs pulsions créatrices par la voix et le corps. Faire et se (re)faire confiance, investir le je(u), produire du son, ressentir la richesse du groupe, explorer les ressources insoupçonnées du corps, sur le ton du rire et du plaisir. Cet atelier permettra à toutes et tous de s'exprimer librement et autrement. Nous prendrons le temps d'explorer ensemble et d'échanger sur les exercices vécus. Aucun pré-requis n'est demandé.

Prix : 5€

5 Mardi 3 août de 9h à 12h

Les abdominaux hypopressifs: la solution miracle !

Par Laureline Ziwny, animatrice socioculturelle FPS

Utilisée dans le yoga depuis des millénaires, cette technique a été occidentalisée et soumise à l'épreuve d'études diverses qui ont permis d'en révéler tous les bienfaits. Pratiquer des abdominaux hypopressifs a un impact sur toute votre santé : bonification et renforcement des muscles du tronc, soutien aux organes pelviens, facilite le retour veineux et la circulation sanguine, massage des organes de la digestion, dynamisation générale, détente du diaphragme...

Ce type d'exercices faits régulièrement vous permettra entre autres, d'avoir un ventre plat, une meilleure posture et une meilleure protection de votre dos en toutes circonstances. Avec ce confinement et la sédentarité associée, on a bien besoin de tout cela non ?

Vous apprendrez la différence entre tonus et force, pourquoi les abdominaux classiques sont la plupart du temps à proscrire et bien sûr vous repartirez avec des exercices de différents niveaux à pratiquer chez vous.

Prix : 5€



6 Mardi 3 août de 9h à 12h

Atelier collage

Par *Géraldine Renna*, animatrice socioculturelle FPS

Envie d'exprimer, de partager et de se faire entendre ? Le collage, c'est déchirer, découper, assembler, recomposer, transformer, déformer, reconstruire à partir de magazines, de photos, de cartes postales et autres sur des thèmes diversifiés. Une technique simple pour en dire plus! Le tout dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Aucun prérequis n'est nécessaire et le matériel est fourni.

Prix : 5€

7 Mardi 3 août de 13h à 16h

Le théâtre en balade

Par *Géraldine Dujardin* et *Géraldine Renna*, animatrices socioculturelles FPS

Notre troupe de théâtre « Les Sans poids ni loi » vous propose une « balade théâtrale ». Au fil d'une promenade au Parc de Mariemont, venez découvrir le travail de la troupe de théâtre, laissez-vous embarquer dans leur monde au travers de saynètes jouées et participez à de petits exercices d'improvisation.

Prix : 5€

8 Mardi 3 août de 13h à 16h

Soins et massages du visage

Par *Isabelle Moutier*, animatrice socioculturelle FPS

Venez-vous réconcilier avec votre peau et profiter d'un moment de bien-être. Nous vous proposons un soin du visage et un massage approfondi du haut du corps, avec une attention particulière portée sur les rides d'expression.

Les produits du soin visage seront fabriqués sur place grâce aux aliments de notre quotidien. Au cours de cet atelier, chaque personne effectue ses propres soins et massages, comme elle pourrait le faire chez elle.

Prix : 5€

9 Mercredi 4 août de 9h à 12h

Balade plantes comestibles

Par *Micheline Clerquin*, guide nature

Accompagnez-nous pour une balade découverte des richesses de la nature et ses plantes sauvages comestibles : les reconnaître, savoir comment les utiliser, leurs vertus.

Prix : 5€



10 Mercredi 4 août de 9h à 12h

Bouge et danse

Par *Géraldine Dujardin*, animatrice socioculturelle FPS

Echauffement des articulations, stretching, exercices de respiration, expression corporelle, chorégraphies... Laissons-nous emporter par le rythme et la musique, bougeons et dansons, dans la joie et la bonne humeur.

Prix : 5€

11 Mercredi 4 août de 9h à 12h

Découverte de la danse orientale

Par *Tatyana El Maaza*, professeure de danse et danseuse professionnelle, ASBL Arabesque

Un atelier de danse autour du bien-être en tant que femme, un moment de lâcher prise. Les danses orientales célèbrent la féminité, que l'on soit grande ou petite, fine ou ronde, peu importe ! Cette pratique accepte le corps quel qu'il soit. « La danse orientale donne une chance de revaloriser une image souvent négative. Dans nos sociétés où l'on assiste à un effacement des rites, la danse orientale, destinée à vénérer la déesse de la fertilité peut combler ce manque. » France Scott Billman, psychanalyste.

Prix : 5€

12 Mercredi 4 et Jeudi 5 août de 13h à 16h

Initiation à l'aquarelle

Par *Sarah De Baets*, animatrice socioculturelle FPS

Un atelier d'initiation et de création à l'aquarelle pour celles et ceux qui en ont toujours rêvé et qui n'ont jamais osé ... nous nous inspirerons d'artistes femmes comme Frida Kahlo, Annabelle Tattu, Niki de Saint Phalle, Margaret Harrison ... Pas de prérequis nécessaire ! Matériel fourni (vous pouvez également apporter le vôtre si vous en avez).

Prix : 10€

13 Jeudi 5 août de 9h à 12h

Balade poético-urbaine

Par *Géraldine Renna*, animatrice socioculturelle FPS

Envie de manier les mots au détour d'une balade dans le centre de la Hestre ? Trois petites heures pour déambuler, observer, ressentir et se poser. Trois petites heures pour écrire, écouter et partager au grand air dans des lieux qu'on ne prend plus la peine d'admirer. Entre façades mystérieuses et portes secrètes, sons urbains et arbres murmurants, nous avancerons vers nos imaginaires pour voir et percevoir des mondes inconnus et suspendus.

Prix : 5€



14 Jeudi 5 août de 9h à 12h

Origami

Par Laureline Ziwny, animatrice socioculturelle FPS

Qui n'a jamais plié une serviette ou une feuille pour en faire un chapeau ou une cocotte ? Quelle satisfaction de créer des objets à partir d'un matériau aussi commun et banal qu'un bout de papier ! Devenu un art à part entière au Japon, les origamis se déclinent à l'infini. Nous vous proposons de vous accompagner dans la découverte de pliages de papiers sans découpe et sans collage pour des petits objets décoratifs et/ou utiles que vous pourrez créer et reproduire à volonté. De plus, une fois que vous aurez compris les principes de base des pliages, vous pourrez vous aventurer pour tester d'autres modèles chez vous. Matériel fourni.

Prix : 5€

15 Jeudi 5 août de 9h à 12h

Cuisine diététique : les lunches

Par Isabelle Moutier, animatrice socioculturelle FPS

Dans cet atelier, nous imaginerons et cuisinerons un lunch et des collations saines pour toute la famille. Faciles à réaliser et pratiques à emporter partout, vos casse-croûtes seront savoureux et équilibrés ! Ensemble, nous aurons également l'occasion d'échanger sur nos pratiques alimentaires au quotidien.

Prix : 8€

16 Jeudi 5 août de 13h à 16h

Cercle de femmes

Par Amélie Meurens, massothérapeute et praticienne en Ecorituels, ASBL Aubedessens

Un cercle de femmes est un espace sacré où les femmes se relient à différents niveaux. Sur leur chemin et depuis la nuit des temps, les femmes ont toujours eu besoin de se retrouver entre elles!

Aujourd'hui, elles se retrouvent dans une intention commune de guérison afin de laisser derrière elles tout ce qu'elles ont depuis longtemps porté et qui n'était pas en accord avec leurs natures profondes; c'est aussi un chemin de reliance aux autres et à leurs propres féminités!

Le cercle est un espace de rencontre bienveillant qui permet à chaque femme de se déposer, se poser, s'ouvrir à elle-même et aux autres. C'est l'envie d'aller plus loin dans un processus de transformation intérieure, en groupe, portée par d'autres femmes, en regard des histoires et spécificités de chacune! Vivre la sororité aide les femmes à s'autonomiser tout en étant soutenues, à appréhender leurs justes places (au sein d'un couple, d'une famille, au sein d'un projet professionnel, une entreprise, de ce monde actuel...) dans le respect de leur nature.

Au programme : préparation du cercle, exploration en nature, exercices de pleine conscience, rituel collectif co-créé sur base de la préparation et des échanges préalables.

Prix : 5€



17 Vendredi 6 août de 9h à 12h

L'écriture en vadrouille

Par *Géraldine Dujardin, animatrice socioculturelle FPS*

Venez-vous évader le temps d'un atelier d'écriture... Laissez-vous bercer par les bruits de la nature, émerveiller par sa beauté... Ecoutez vos émotions... Réveillez votre créativité et venez jouer avec les mots, laissez vos crayons, vos stylos, vos plumes glisser sur le papier le temps d'une demi-journée.

Prix : 5€

18 Vendredi 6 août de 9h à 12h

Sophrologie et relaxation

Par *Julie Vandervelden, sophrologue*

Envie d'un moment de douceur et de bien être ? La sophrologie est une méthode qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit. Elle se base sur des techniques de relaxation et de méditation. Elle se centre sur la respiration et sur des mouvements du corps. La sophrologie est une approche thérapeutique qui peut aider pour la gestion du stress, de l'anxiété, des troubles psychosomatiques, le manque de confiance en soi, l'épuisement personnel ou professionnel, la dépression... Cet atelier vous permettra de profiter d'un moment de pause et de décontraction.

Prix : 5€

19 Vendredi 6 août de 12h à 14h

Pique-Nique convivial

Retrouvez nous pour clôturer notre semaine Cré'Action autour d'un Pique-Nique convivial dans le parc de Mariemont. Amenez votre plat et votre bonne humeur!

Prix : Gratuit



Modules (hors semaine bien-être)

20 Jeudi 8 juillet de 9h à 12h

Présence et toucher

Par Laureline Ziwny, animatrice socioculturelle FPS

Vous avez sûrement déjà perçu intuitivement combien certaines personnes pouvaient « être là sans être là » et au contraire comment d'autres personnes vous soutiennent si fort avec un seul regard.

Je vous propose d'explorer un peu cette sensation et voir comment améliorer votre qualité de présence et de toucher au travers d'exercices pratiques. De découvrir combien cette qualité de présence et toucher peut-être riche ... pour les autres, mais aussi pour vous-même.

Solidaris, rue Ferrer 114 à La Hestre

Prix : 5€

21 Jeudi 8 juillet de 13h à 16h

Rencontre avec les arbres

Par Sylvie Houbion, de l'A.S.B.L. Ex-Tensio

Nous vous invitons à prendre le temps... pour vous ressourcer, pour expérimenter la sensorialité en compagnie des arbres, pour nettoyer les émotions et le stress accumulés, pour développer votre ancrage.

Découvrez comment les arbres peuvent vous révéler, vous reconnecter et vous éclairer sur votre chemin. Vivez la forêt en pleine conscience.

Solidaris, rue Ferrer 114 à La Hestre

Prix : 5€



22

Jeudi 15 juillet de 9h à 16h

Journée exploratoire

Outils de parentalité Faber & Mazlish

Par Laureline Ziwny, animatrice socioculturelle FPS

Être parent n'est pas si simple. Nous sommes régulièrement confrontés à des questionnements divers.

Si seulement on pouvait puiser dans une boîte à outils pour en sortir celui qui répondrait à notre besoin dans chaque situation, ... et ce, tout en préservant un climat de confiance et de bienveillance !

Lors de cette journée, nous vous proposons une initiation aux outils proposés par Adele Faber et Elaine Mazlish dans leur livre « Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent », approche de communication qui nous invite à tenter de « parler et écouter autrement » pour aller vers plus de sérénité familiale et en classe.

Solidaris, rue Ferrer 114 à La Hestre

Prix : 10€

23

Mardi 10 août de 18h à 20h

Partage ta page - salon littéraire

Par Géraldine Renna, animatrice socioculturelle FPS

Rejoignez-nous pour un moment de partage autour de nos lectures !

En tant que lecteur.trice, vous sélectionnez l'extrait d'un livre (au choix : roman, essai, biographie, etc.). Vous le lisez au groupe (5 minutes environ de lecture par personne). Pour vous aider à faire votre choix : pourquoi avez-vous choisi cet extrait et que peut-il apporter aux personnes qui vous écoutent ?

Ou en tant qu'auditeur.rice, vous ne lisez pas et écoutez simplement les lecteurs.trices.

Nous terminerons ce voyage littéraire par des échanges avec les personnes qui le souhaitent.

Parc Warocqué, rue Paul Pastur 1 à La Louvière

Prix : Gratuit



24 Mardi 17 août de 18h à 20h

On prend un podcast ?

Par Géraldine Renna, animatrice socioculturelle FPS

Venez découvrir, la nouvelle série de podcast de Victoire TUAILLON, « Le cœur sur la table », et en discuter ensemble, confortablement posé en pleine verdure.

Aimer s'apprend-il ? Pourquoi l'amour fait-il souffrir ? Sommes-nous égaux face au choix amoureux ? Comment notre environnement façonne-t-il nos choix ? Sommes-nous libres face à l'amour ? Comment nos relations se transforment-elles dans un monde qui évolue sans cesse ?

On pense que l'amour, ça relève du privé mais si... C'était aussi une question politique ? Et si sa compréhension complexe pouvait nous émanciper de certains schémas écrasants et donner des perspectives plus égalitaires et épanouissantes ? En quoi une révolution romantique peut-elle faire évoluer la société ?

Parc Warocqué, rue Paul Pastur 1 à La Louvière

Prix : Gratuit

25 Du lundi 23 au mercredi 25 août de 9h à 12h

Atelier « confiance en soi et prise de parole en public »

Par Géraldine Dujardin, animatrice socioculturelle FPS

Prendre la parole en public... Ce n'est pas toujours évident et parfois même angoissant ! Commençons par de petits exercices de confiance en soi, d'articulation, d'intonation, de rythme... Pas à pas, mot après mot, prenons confiance en nous, entraînons-nous et osons prendre la parole !

Solidaris, rue Ferrer 114 à La Hestre

Prix : 15€ (engagement pour le module complet)

26 Samedi 18 septembre de 14h à 17h

Jeu de piste : histoires de femmes

Par l'équipe des FPS du Centre et de Soignies

Venez-vous amuser, tout en découvrant une ville de la région du Centre et ses figures féminines. Nous vous proposons un jeu de piste, ouvert à toutes et tous, le temps d'une balade de +/- 5 km, jalonnée d'épreuves diverses et ludiques pour découvrir le féminisme autrement !

Région du Centre et Soignies (lieu à définir)

Prix : Gratuit





Renseignements et inscriptions

Secrétariat FPS du Centre et de Soignies
rue Ferrer 114, à 7170 La Hestre

071/507 820 ou fps.cs@solidaris.be
<https://www.facebook.com/fps.regionalecentresoignies>

Femmes Prévoyantes Socialistes du Centre et de Soignies ASBL • N° d'entreprise : 435 109 831 • N° de compte : BE78 8781 9237 0186 • Registre des personnes morales : Charleroi

www.femmesprevoyantes.be



Éd. resp : Brigitte Podevyn - rue Ferrer, 114 - 7170 La Hestre