



Journée Internationale des Droits des Femmes

VENDREDI 8 MARS 2019 à partir de 9H

au CENTRE SOCIAL & CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE
1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND

Autour d'une respiration.... Pour prendre un moment rien que pour soi...

- ▶ Exposition « **LES CHEMINS DE L'ÉGALITÉ** » du CIDFF
(Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles)
- ▶ **Le RELAIS EMPLOI DE SAINT-CHAMOND**
avec la présence d'Anaïs PEREZ
- ▶ **LA MÉDIATRICE SANTÉ**, Sandrine CALLET



Pour vous informer sur toute la journée !



Programme :

9h	Accueil autour d'un petit déjeuner (thé, café, jus de fruit, viennoiseries)
10h-10h45	Temps de relaxation et de méditation pour se poser et respirer... avec Anne LUCE, Psychothérapeute
11h	Atelier pâtisserie « tartes aux fraises » avec Aïda BARGO
Vers 13h	Pause repas avec : Soit repas tiré du sac, soit une entrée ou un plat à partager que vous aurez apporté (le centre social offrira le pain, les boissons, les fruits)
14h30	Temps d'échanges animés par Anne LUCE, Psychothérapeute sur le thème « Et si nous commençons par prendre soin de nous-mêmes ?... » pour être à l'écoute de nos véritables besoins, de la relation à notre corps et de nos besoins relationnels, pour retrouver la confiance et s'affirmer...
Vers 16h30/17h	Collation avec les tartelettes confectionnées le matin