



Cocooning au féminin Samedi 7 février



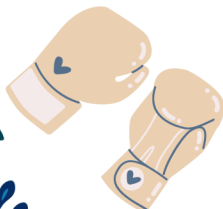
de 13h à 17h
au 17b



boîte circuit · automassage
pâtisserie · broderie · yoga ·
danse Roots · etc...



inscription jusqu'au 27 janvier





La 5ème édition de Cocooning au féminin, c'est :

- un accueil dès 13h
- plus de temps entre les ateliers sur inscription
- plus d'ateliers en accès libre
- des nouveautés pour les ateliers sur inscription

Deux tarifs :

- 5€ pour les adhérentes,
- 10€ pour les non adhérentes au 17b.



L'inscription est prise en compte lorsque la participation financière et la fiche d'inscription sont rendues au secrétariat du 17b.

Comment remplir votre fiche d'inscription :

Il s'agit de la feuille volante dans ce livret.

Après avoir renseigné vos coordonnées, vous avez la liste des ateliers nécessitant une inscription (d'autres ateliers tels que le bar à vernis ou le shooting photo sont en libre accès). Classez-les par ordre de préférence (en 1 l'atelier qui vous donne le plus envie et en 7 celui qui vous fait le moins rêver).

Nous ferons de notre mieux pour répondre à vos souhaits tout en prenant en compte le nombre de places et le nombre de participantes.

Vous recevrez votre "parcours cocooning" par mail au plus tard mardi 3 février.





Juliette **Danse Roots**

Précurseur des danses urbaines (funk, hip-hop...), le Jazz Roots est une danse afro-américaine solo des années swing (1920-1940) qui mêle Charleston et danses africaines. Venez découvrir cette danse énergisante aux multiples facettes et riche en histoires !

Broderie moderne *Camille*

Camille vous partagera son savoir-faire pour customiser un vêtement avec de la broderie moderne. Donnez du pep's à votre chemisier ou jean préféré avec le petit détail unique que vous aurez réalisé vous-même (apportez donc votre vêtement à customiser). Débutantes acceptées.



Amélie **Yoga**

Diplômée en yogathérapie, spécialisée en pathologies ostéo-articulaires, système digestif, reproducteur et yoga de la femme, Amélie vous propose de lâcher prise et de vous (re)connecter à votre corps. Bienveillance et écoute sont au programme.

Automassage *Fanny*

On nous dit souvent "il faut prendre soin de soi". Oui, mais comment on fait ? Fanny (qui adore prendre soin des autres) a l'outil qu'il faut et elle compte bien le transmettre : l'automassage. Elle vous apprendra à vous masser le visage, le crâne et les mains et repérer les points clés pour se détendre.



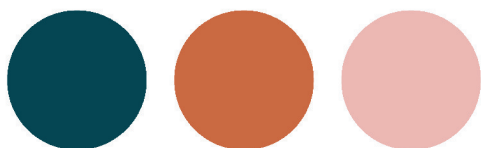
Camille / Karine **Pâtisserie**

Atelier ultra gourmand où vous créerez des cookies fondants agrémentés de tout ce qui vous fait plaisir... Laissez faire votre imagination, accompagnées par Camille & Karine du 17b, et dégustez !

Boxe circuit / Self défense *Laura*

Laura Hembert championne de France et du Monde de Kickboxing vous propose de vous défouler dans une ambiance combattive lors de ses deux ateliers : boxe circuit training (enchaînement d'exercices de boxe et de renforcement musculaire) et self défense.





Cocooning au féminin

5ème édition



Ouverture des
portes à 13h00.
Prendre une tenue
confortable, on
s'occupe du reste.

Les ateliers en accès libre :



Soin des mains /
Bar à vernis

Faites une petite pause
pour vous offrir un soin
des mains naturel aux
accents de miel et de
karité.



Broderie moderne

Camelle Broderie vous
accueille sur les temps
libre avec son matériel
de broderie et son savoir
faire (elle animera aussi
un atelier sur inscription
à 15h30).



Shooting photo

Seule ou entre copines,
venez immortaliser cette
journée entre femmes
dans notre studio photo.

Sur inscription :

Salle de sport

Salle des arts

Cuisine

Salle de danse

13h30
14h10

Boxe circuit

Automassage

Pâtisserie

Yoga

14h30
15h10

Self défense

Automassage

Pâtisserie

Danse Roots

15h30
16h10

Automassage

Pâtisserie

Salle de jeux

Broderie
moderne

Cocooning au féminin



Samedi 7 février 2026

5ème édition

Nom

Prénom

Téléphone

Adresse mail

Classez ces activités par ordre de préférence (1 étant votre préférée et 7, celle que vous aimez le moins). Nous vous proposerons un parcours de 2 activités en fonction de vos propositions et des places disponibles.

Le jour J, en fonction du nombre de participantes et des places restantes, vous pourrez compléter votre parcours avec une 3ème activité.

Les bulletins avec moins de 3 choix ne seront pas pris en compte.

☐

Boxe circuit

☐

Danse Roots

☐

Self défense

☐

Yoga

☐

Automassage

☐

Broderie moderne

☐

Pâtisserie

Merci de garder à l'esprit que nous nous efforçons de répondre au mieux à vos demandes sans pour autant vous garantir de vous satisfaire à 100%.

Il y a des ateliers en libre accès : bibliothèque, bar à vernis, shooting photo, salon de thé. Gardez du temps pour y participer !

Vous recevrez par mail au plus tard le 3 février votre "parcours cocooning".
Pour toute question : jessika.mjcvenoix@gmail.com

Un message à faire passer ?

.....

.....

.....

Inscription jusqu'au 27 janvier (sous réserve de places disponibles)