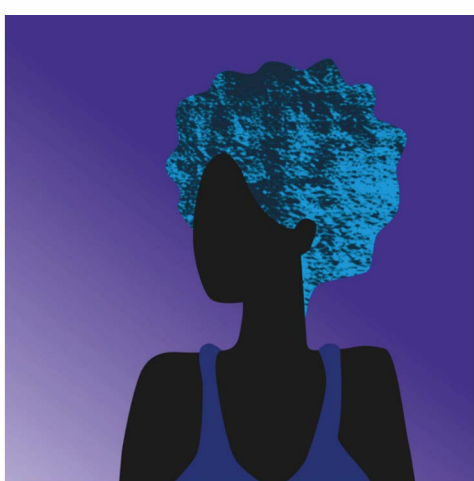


Espace  
santé  
femmes

# ateliers & rencontres

octobre - décembre 2023

Nous vous annonçons les prochains *rendez-vous*  
de l'Espace Santé Femmes\*:



minds

Mardi 31 octobre 2023 | 18h - 20h

## Tout le monde vieillit... les femmes\* aussi!

Le Réseau femmes\* et minds s'unissent pour un talk autour de la stigmatisation des femmes qui vieillissent et de la déconstruction des tabous et clichés.

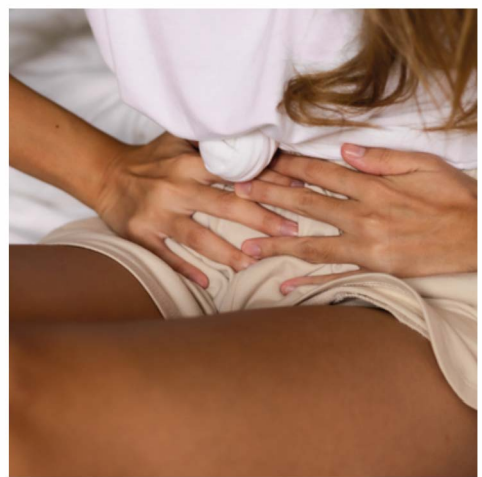


Jeudi 23 novembre 2023 | 18h30 - 20h30  
Jeudi 31 novembre 2023 | 18h30 - 20h30

## Rencontres Endométriose

Comment mieux vivre avec l'endométriose et améliorer sa prise en charge.

Deux rencontres visant à informer, échanger et favoriser l'autonomie dans le parcours de soins, en mettant l'accent sur la compréhension des impacts émotionnels et sociaux de la maladie.



Peggy Favez



Emmanuelle Coureault

Jeudi 7 décembre 2023 | 12h - 14h  
Jeudi 7 décembre 2023 | 18h - 20h

## Atelier culinaire - Reconnexion aux racines

Atelier culinaire pour se familiariser avec une nourriture ancestrale respectueuse de nos besoins. Nourrir l'énergie féminine grâce à des associations bénéfiques, pour préserver ou restaurer un équilibre hormonal et un meilleur confort digestif.



Tous les mercredis | 18h30 - 20h30  
(hors vacances scolaires)

## Atelier danse, conscience corporelle & créativité

Partager un moment d'exploration et d'échange gestuel pour mieux s'approprier son corps de femme, son corps dansant, dans le plaisir du mouvement singulier et collectif. Créativité et liberté corporelle pour un mieux-être physique par l'improvisation et l'écoute du corps et du groupe.



Caroline de Cornière

