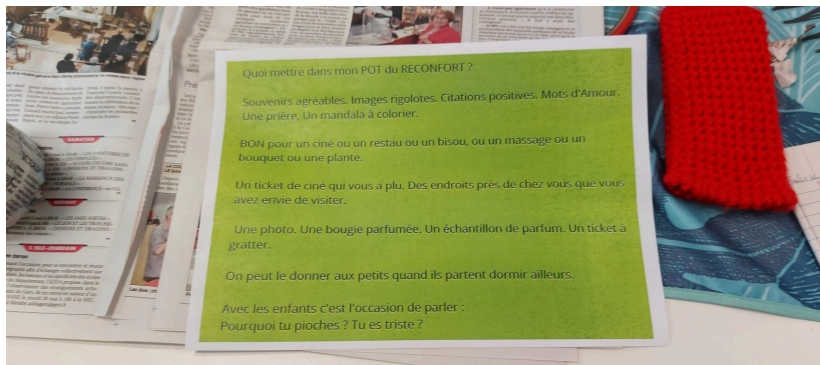




Dans le prolongement de cet atelier, certaines participantes ont choisi de créer leur **"pot du reconfort"**, activité manuelle qui a permis de poursuivre les échanges tout en essayant de fabriquer un pot le plus joli possible.



Dans ce pot que les participantes ont ramené chez elles, on peut mettre des photos, des petits mots, tout ce qui va nous apporter du reconfort.



D'autres ont choisi de trouver un reconfort immédiat en participant à l'**atelier d'automassage du visage** proposé par Paloma qui a inculqué les techniques pour faire disparaître les rides de contrariété par exemple !

Toutes les participantes en sont sorties ravies "avec 20 ans de moins" !



Pendant toute la journée, **Suzanne**, bénévole elle aussi, a fait découvrir le **bol tibétain**, une technique de sonothérapie.

Le matin, les volontaires ont bénéficié de séances de 20 minutes de massage sonore à l'aide de bols tibétains déplacés sur le dos des personnes allongées sur une table de massage. Suzanne, à intervalles réguliers, frappe sur les bols pour créer des vibrations qui procurent un état de relaxation.



L'après-midi, elle a fait découvrir le gros bol à l'intérieur duquel on s'installe.

Une découverte qui a enthousiasmé les participantes.



L'après-midi, **Nadine, conseillère emploi formation insertion**, animait un atelier de prise de conscience de ses savoirs être et faire.



Laure Lewis de Marcillac, sage-femme de la Maison de Santé animait de son côté un atelier de connaissance de son corps sur 3 temps, la puberté, la pré-ménopause et la ménopause.



"Vive un temps pour soi", c'était aussi prendre soin de sa peau avec **Lea Mendez de l'Institut de Lea** qui proposait des diagnostics de peau.

Après avoir établi le type de peau de la personne, elle lui délivrait des conseils et remettait à chacune une pochette contenant des produits correspondant à son type de peau et des cotons démaquillants lavables.



On pouvait aussi cuisiner avec Aurélie et Colette au sein de l'atelier cuisine Tartinables.



Une sophrologue, Séverine Eugène, a proposé des séances aux personnes intéressées.

En fin de journée, un temps convivial qui a réuni une vingtaine de personnes a permis de réaliser un retour sur la journée autour d'une tartinade.

Une journée plébiscitée par les nombreuses participantes qui s'inscrira très certainement dans la durée.

