

# Plessé, terre de liens et de santé



9h/12h30

La Roseraie – Plessé



Retrouvez le programme complet sur  
[www.commune-de-plesse.com](http://www.commune-de-plesse.com)

Gratuit

Pôle Action Sociale - efs@mairie-plesse.fr - 02 40 79 69 68



# Programme des ateliers :

Ateliers sur inscription auprès du Pôle Action Sociale (10 personnes maximum par atelier)



Horaires	La Roseraie	Salle coworking
9h10 – 10h10	<p>Atelier pour mieux comprendre le cycle féminin, les hormones, l'alimentation et vivre son corps en harmonie, au fil de ses « quatre saisons »</p> <p>Par Floriane LAIDET - Espace Floreser</p>	<p>Atelier bien-être autour de la respiration, des postures et de pratiques douces, accompagné d'un stand de présentation de ses outils et de sa démarche.</p> <p>Marie Jeanne GRANDSIRE – Yoga thérapeute</p>
10h20-11h20	<p>Une causerie en santé mentale poétique et un atelier d'écriture pour explorer les mots, les émotions et les silences. Un espace sensible et créatif pour se reconnecter à son essence et laisser émerger ses ressources intérieures. Les traumas subis dans la sexualité : entre l'incorporation de stress post-traumatiques et l'affleurement de troubles psychiques, suivie d'un atelier d'échange</p> <p>Par Isabelle BAY – Paire aidante en santé mentale</p>	<p>Atelier : « Surcharge mentale et charge émotionnelle : comment libérer ce trop-plein ? » Un véritable temps pour souffler, comprendre ce qui pèse, déposer ce qui déborde et repartir plus légère. Un atelier participatif de 60 minutes mêlant respirations, exercices corporels, clés thérapeutiques et visualisations positives.</p> <p>Par Aurélia MINON – SophroThérapeute</p>
11h30-12h	<p>Atelier autour de l'oppression des femmes et le lien avec la santé mentale Stand de présentation du lieu de répit et de soutien en santé mentale.</p> <p>Par l'association LA PLAINE</p>	<p>Atelier découverte mêlant mouvement, joie, expression et présence pour réveiller l'énergie du corps et célébrer le plaisir de bouger</p> <p>Par Marie Laure GUERIN - NIA</p>
12h15-12h45	<p>Atelier autour de l'oppression des femmes et le lien avec la santé mentale Stand de présentation du lieu de répit et de soutien en santé mentale.</p> <p>Par l'association LA PLAINE</p>	<p>Atelier Danse Médecine : un espace doux et accessible à toutes pour se reconnecter à soi par le mouvement libre, relâcher les tensions et retrouver de l'espace intérieur, dans l'écoute et la bienveillance.</p> <p>Par Marine DANIEL – contakids Papeti Papeta</p>

# Ceux que vous retrouverez :

De nombreuses structures seront présentes tout au long de la matinée pour présenter leurs initiatives en faveur des femmes.

Vous pourrez échanger avec eux dans le forum qui se tiendra sous le chapiteau de la Roseraie de 9h à 12h30.

## Les organisateurs :

### **Pôle Action Sociale -**

Il regroupe le CCAS, l'espace France Services et l'Agence Postale Communale et sensibilise la population aux droits des femmes, à l'égalité entre les sexes et aux enjeux quotidiens auxquels les femmes sont confrontées.

### **SPL La Roche -**

Au travers de ses activités vers les enfants et adolescents, La Roche veille à la représentation des femmes, l'égalité des droits et lutte contre toute forme de discrimination.



## Les partenaires :

### **Association VOICE 44 –**

Stand d'information et de prévention sur les violences sexistes, sexuelles et intrafamiliales, avec des ressources et des conseils pratiques pour les victimes et leur entourage.

### **Aurélia Minon – Sophro-thérapeute:**

Il s'agit d'un accompagnement thérapeutique global, en alliance sur les dimensions mentale, corporelle et émotionnelle, visant le mieux-être et le mieux-vivre avec les difficultés de la vie, le mal-être ou la maladie.

**Floriane LAIDET – Espace Floreser – Naturopathe spécialisée en santé féminine** – Présentation des services d'Espace Floreser, dédiée à la santé féminine, et animation d'un atelier pratique sur les approches naturelles pour favoriser le bien-être.

### **Isabelle Bay – Paire aidante en santé mentale**

Stand consacré aux missions d'une paire aidante en santé mentale.



**Alice Tremant – Infirmière, accompagnante en parentalité et praticienne en réflexologie** – Stand dédié au rééquilibrage émotionnel par la réflexologie, avec un focus particulier sur la charge mentale, l'épuisement parental et le post-partum, pour soutenir la santé mentale maternelle.

### **Marie-Laure Guérin – Professeure de danse NIA**

Stand de présentation sur la pratique du NIA (méthode de danse et de relaxation).

### **Marie-Jeanne Grandsire – Yoga thérapeute**

Ateliers et informations sur le yoga thérapeutique pour accompagner la santé physique et mentale, avec une approche adaptée aux besoins individuels.

### **Coralie Couëtil – Hypnothérapeute EMDR**

Stand de présentation de l'hypnothérapie EMDR, une méthode efficace pour traiter les psychotraumatismes, avec des échanges sur l'accompagnement par l'hypnose.

### **Marine Daniel – Animatrice Contakids Papeti Papeta –**

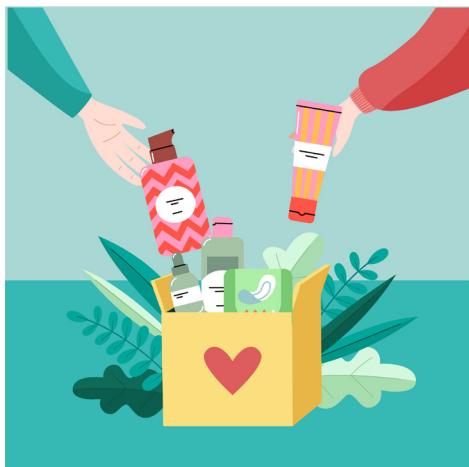
Découverte des missions de l'association Contakids Papeti Papeta.

**Plessé Arts Martiaux, Self-Défense** – Stand présentant les actions et formations proposées par l'association pour promouvoir la sécurité et l'autonomie des femmes à travers la pratique de l'autodéfense.

**Association La Plaine –**  
Présentation des missions de l'association, un lieu de répit en santé mentale.

**Fabienne DALIBERT – Ose l'Hypn'Ose** - Hypnothérapeute-Praticienne EFT – Stand pour échanger autour de l'hypnose et de l'EFT, deux pratiques complémentaires pour gérer les émotions et apaiser le mental de manière durable.

Durant l'évènement, apportez produits hygiéniques et de beauté pour la **GRANDE COLLECTE** !  
Ils seront redistribués à ceux qui en ont besoin.



**Entente Sportive le Dresny Plessé**  
Présentation de l'ESDP, un club labellisé dédié à l'accueil, la pratique et la pédagogie du football féminin, avec des échanges concrets sur la pratique à Plessé.

**Les Marsoins** – Entretiens individuels avec une sage-femme pour aborder diverses thématiques liées à la santé des femmes, ainsi qu'un stand d'information situé au pied du camion pour répondre aux questions et orienter.



## Venir à l'évènement

Plessé - Direction Guenroët

La Roseraie



## SAMEDI 7 MARS

En après-midi et en soirée, participez à l'évènement «les pless'tivités» sur le thème des Cultures Urbaines (plus d'infos sur le site de la mairie)



UN ÉVÈNEMENT ORGANISÉ  
EN PARTENARIAT AVEC :

