

BEAUTÉ



Les ateliers beauté

Avec Sandra BRANGER : Socio-esthéticienne

Vous êtes au début de votre traitement, vous souhaitez des conseils et des réponses à vos questions ? La séance « *Let's go* » vous permet d'aborder les effets secondaires des traitements à travers un temps d'échange et une mise en pratique.

Atelier « *Début des traitements* » (conseils en socio-esthétique et socio-coiffure avec Sandra et Sabrina)

Sandra, socio-esthéticienne et Sabrina socio-coiffeuse, proposent un atelier en duo pour aider chacune à se sentir femme pendant la maladie. Sandra vous donne tous les bons conseils sur le confort de la peau, le soin des ongles, du cuir chevelu et l'auto-maquillage effet « bonne mine » garanti ! Sabrina vous aide à vous projeter sur la chute des cheveux et vous informe des différentes alternatives (prothèse capillaire, accessoires...).

Vous êtes en traitement, vous avez besoin de vous ressourcer ? Accordez-vous « *Une bulle de bien-être* » avec un soin du visage ou un modelage des mains, des pieds ou du corps.

Vous avez terminé votre traitement, « *Oh yes* » est un atelier proposé à la fin des traitements. Sandra vous propose une séance d'auto-maquillage afin d'apprendre de nouvelles techniques de mise en beauté.

- **Ateliers en individuel ou duo**
- **Durée des ateliers** : 1h00
- **Informations** : Apportez votre trousse de maquillage

Notre socio-esthéticienne vous propose également des **ateliers spécifiques et adaptés** en fonction de vos besoins : ligne du sourcil, conseil pilosité, toxicité cutanée, couleur de teint, maquillage correcteur etc... Discutez-en avec elle.

Le bar à sourcils

Avec Sandra BRANGER : Socio-esthéticienne

Sandra vous propose de redessiner vos sourcils au crayon mais également de les épiler afin de leur donner une nouvelle forme.

- **Atelier individuel ou duo**
- **Durée de l'atelier : 1h00**

Le bar à ongles

Avec Marline DUCASSE : Prothésiste ongulaire ou Sandra BRANGER : Socio-esthéticienne

Prenez soin de vos mains et vos pieds en les massant et en les hydratant. Découvrez comment les protéger des traitements et les sublimer par une pose de vernis.

Petit plus : Le mercredi pendant les vacances, quand cela est indiqué dans le planning, vos filles sont les bienvenues pour participer à cet atelier « mamans/enfants ».

- **Atelier individuel ou collectif**
- **Durée de l'atelier : 2h00**
- **Nombre de personnes par atelier : 6 maximum**
- **Informations** : Nos vernis La Roche-Posay sont au silicium

La socio-coiffure

Avec Sabrina MANON et Cécile VIGNAUD: Socio-coiffeuses

« Choisir et varier ses accessoires de tête » : Chapeau, turban, foulard, prothèse capillaire ... ? Quels accessoires choisir et comment les utiliser ? Pour le savoir, rendez-vous avec Sabrina qui vous délivrera de précieux conseils pour varier les couleurs, formes et matières afin de parfaire votre tenue !

Un atelier convivial qui vous donnera de nombreuses idées pour mettre en valeur votre visage.

« Spécial repousse et coupes courtes » : Plus fins, plus épais, un peu frisés ou d'une couleur différente... Vos nouveaux cheveux ont un aspect différent ? Comment en prendre soin ? Quelle coupe courte serait la plus adaptée à votre visage ? Comment stimuler la repousse ? Cécile répond à toutes vos questions.

- **Atelier individuel ou collectif**
- **Durée de l'atelier : 1h30**

Ateliers thématiques autour de la beauté :

Chaque semaine, découvrez un nouveau thème : colorimétrie, rituel du monde (peau et cheveux), yoga du visage, collection maquillage ETE, féminité, maquillage soirée, sublimer votre regard, protection solaire etc.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier : 2h00**
- **Nombre de personnes par atelier : 8 maximum**
- **Information : voir les plannings pour les thématiques du mois**

BIEN-ÊTRE



La sophrologie

Avec Fanny CHEVALIER et Anne-Bérangère FOURNIER : Sophrologues

La sophrologie est une méthode qui tend à harmoniser le corps et l'esprit au travers de la relaxation musculaire et de la respiration. Cette pratique pourra vous aider à mieux comprendre l'impact de vos émotions sur votre organisme.

N'hésitez pas à refaire l'exercice chez vous, au quotidien ou juste avant ou après une situation émotionnellement difficile (une consultation, un examen etc.)

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier** : 1h30
- **Nombre de séances conseillées** : 6 à 8 séances dans le but de devenir autonome dans l'exercice de cette pratique
- **Nombre de personnes par atelier** : environ 10 personnes
- **Informations** :
 - Apporter un cahier et un crayon
 - Se pratique en chaussettes
 - Conserver le même groupe soit avec Fanny (lundi) soit avec Anne-Bérangère (mardi)

Initiation à la méditation en pleine conscience

Avec Emmanuelle ROQUE : Fondatrice du Social Club

La méditation en pleine conscience est une gymnastique mentale pour vous aider à être présent dans ce que vous faites : lorsque vous chantez, dansez ou écrivez.

Emmanuelle vous propose une initiation à la méditation guidée, une méthode de réduction du stress basée sur la pleine conscience.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier** : 1h00
- **Nombre de séances conseillées** : une (car initiation)
- **Nombre de personnes par atelier** : environ 10 personnes
- **Informations** : pratique quotidienne ou hebdomadaire recommandée chez vous

Réflexologie plantaire

Avec Béatrice SAINT MARC : Réflexologue

La réflexologie plantaire consiste en un massage doux des pieds par pression des zones réflexes de la voûte plantaire. A chaque zone réflexe correspond une partie du corps, un organe. Cette pratique :

- Dynamise l'organisme
 - Harmonise les fonctions vitales
 - Libère le stress et les tensions nerveuses
 - Soulage les tensions du dos et autres douleurs
 - Améliore la circulation sanguine
 - Apporte détente et relaxation profonde
-
- **Atelier individuel**
 - **Durée de l'atelier : 1h00**

Le Nursing Touch

Avec Isabelle LINOL : Praticienne en santé naturelle

Le Nursing Touch est une technique basée sur le toucher, qui se veut doux, structuré, apaisant et sans contre-indication. Il stimule les récepteurs sensoriels de la peau par la répétition de mouvements précis et par l'effleurage. Cet atelier est un réel moment de détente. N'hésitez pas une seconde !

- **Atelier individuel ou en couple**
- **Durée de l'atelier : 45 min ou 1h30 pour les couples**

Le modelage corporel unifiant

Avec Evelyne : Somato-réflexologue

Cet atelier vous offre un moment de relaxation et de mieux-être. Le modelage favorise l'activation de la circulation sanguine et permet de prévenir, soulager et éliminer un grand nombre de troubles.

- **Atelier individuel**
- **Durée de l'atelier : 1h00**
- **Informations** : utilisation d'huiles végétales sur certaines zones (jambes, pieds, mains, tête et dos)

Le Kobido

Avec Sandrine FINCH : Seule Formatrice Agréée Kobido France

Le Kobido est un massage facial japonais basé sur un soin d'excellence aussi bien en termes d'esthétique que de relaxation. Le but de la séance est de provoquer un véritable « lifting » naturel du visage en le repulpant et l'éclaircissant. Ce soin libère votre visage des tensions, améliore le sommeil et diminue le stress.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier** : 2h00
- **Nombre de personnes par atelier** : environ 10 personnes
- **Informations** : la pratique se fait sur le haut du corps

L'auto-massage de la cicatrice

Avec Marion DUBES : Masseur-kinésithérapeute spécialisée dans la prise en charge des cicatrices

Apprenez les bons gestes pour masser votre cicatrice après une intervention afin de retrouver les bonnes fonctionnalités de la zone, obtenir une cicatrice esthétique et éviter les complications... une autre façon de se réapproprier son corps.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier** : 1h00
- **Nombre de personnes par atelier** : environ 10 personnes

Acupuncture

Avec Bérengère ARNAL : gynécologue

Vous souhaitez arrêter de fumer ? Dr Arnal vous propose une séance d'acupuncture pour vous aider.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier** : 1h00
- **Nombre de personnes par atelier** : environ 5 personnes
- **Informations** : un kit d'huiles essentielles et d'homéopathie vous sera remis

SPORT



Le médiété

Avec Emilie CACHEUX : Intervenante de la CAMI sport & cancer

Le médiété est une méthode de renforcement musculaire. Tout le corps s'étire, les muscles se renforcent, vous gagnez en mobilité et en gainage. Cette méthode permet de se concentrer sur ses sensations et se réconcilier avec son corps tout en faisant le vide dans sa tête. Le médiété vous permettra de ressentir des muscles dont vous ignorez l'existence !

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier :** 1h00
- **Nombre de séances conseillées :** pendant plusieurs mois
- **Nombre de personnes par atelier :** 6 personnes
- **Informations :** Venir avec un tee-shirt blanc et un pantalon noir, fournir un certificat de non contre-indication. Lors de la première séance vous aurez un entretien individuel de 15 min.

Le yoga adapté

Avec Stéphanie LOY : Professeur de yoga

Le yoga apporte de la vitalité, une détente physique, psychique et une diminution de la douleur. Cette pratique favorise la détente grâce à ces étirements doux et à l'attention portée à la respiration. Stéphanie adaptera son cours et ses postures en fonction de vous, de votre humeur, de votre fatigue et de votre état général.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier :** 1h00 à 1h30
- **Nombre de séances:** cycle de 8 séances consécutives avec les mêmes participantes.
- **Nombre de personnes par atelier :** 7 personnes
- **Informations :** Venir avec une tenue souple et confortable. Lors de la première séance vous aurez un entretien individuel de 15 min. La dernière séance vous accompagne dans la création de votre propre routine YOGA quotidienne.

Respiration et Posture

Avec Isabelle MARCOU : Ancienne danseuse professionnelle de danse classique et coach sportif

Mettez une cuillère à café de barre au sol, un zeste de danse, un soupçon de Pilates, une pincée de yoga, mélangez le tout et vous obtiendrez un cours de Respiration et Posture ! En effet, Isabelle a pris ce qu'elle a trouvé de meilleur dans ces sports pour en faire un seul et même cours. Elle vous permettra de faire travailler vos muscles profonds, en vous permettant de vous réapproprier votre corps et vous voir autrement.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier** : 1h00
- **Nombre de personnes par atelier** : 6 à 8 personnes
- **Informations** : Venir avec une tenue souple et proche du corps si possible. Apporter un certificat médical.

Le Tai-Chi

Avec Laurent PERRON : Responsable de la commission Santé FAEMC

Le Tai-Chi Chuan propose des séquences pouvant être enseignées à toute personne, quelle que soit sa condition physique initiale. L'enchaînement participe au tonus et au gainage musculaire et développe équilibre, souplesse et concentration. Le Tai-Chi se caractérise par la lenteur, la douceur et la profondeur respiratoire, qui apportent une réponse efficace et rapidement opérationnelle.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier** : 1h30
- **Nombre de personnes par atelier** : 6 à 8 personnes
- **Informations** : Venir avec une tenue souple et proche du corps si possible. Apporter un certificat de non contre-indication.

CUISINE



Les ateliers cuisine

Avec Chef Jésus : Cuis'in les Ateliers

Chef Jesus vous apprendra à cuisiner avec des produits de saison, dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Vous préparerez et dégusterez de délicieux petits plats.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier** : 2h30
- **Nombre de personnes par atelier** : 7 personnes
- **Informations** : Une participation de 8€ vous est demandée avant chaque atelier

Les conseils nutritionnels

Avec Clémentine RAPHANEL : Onco-diététicienne

Clémentine vous donnera de nombreux conseils sur la nutrition en fonction de vos questions, vos attentes et du thème de l'atelier. Elle vous propose une fois par mois un atelier sur les bases de l'équilibre alimentaire au regard des effets secondaires des traitements ; également un atelier autour d'une thématique choisie.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier** : 1h30
- **Nombre de personnes par atelier** : 4 personnes
- **Informations** : Pensez à nous transmettre vos attentes et vos questions avant chaque atelier

ARTS CRÉATIFS



L'écriture émotive ou créative

Avec Sylvianne PERRAT : coach en communication

Sylvianne vous propose d'entreprendre un voyage avec les mots, autour de petites consignes liant émotif et imaginaire. C'est vivifiant comme une vitamine effervescente. On se surprend à écrire ce qui ne se dit pas. On ose parfois écrire ce que l'on ne peut pas toujours dire.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier** : 2h
- **Nombre de séances conseillées** : 3 ateliers consécutifs
- **Nombre de personnes par atelier** : 6 maximum
- **Informations** : Apporter un cahier et un stylo .

La musicothérapie

Avec Marine COUGOUL : professeur en musicothérapie

Au rythme des djembés ou de sa guitare, Marine vous emmènera dans son univers musical. La musicothérapie est un excellent moyen de stimuler vos sens, essentiels au bon fonctionnement de votre être tout entier. Source de créativité, sensations de plaisir, parfum de voyage, révélatrice d'émotions positives, la pratique de la musique est scientifiquement reconnue pour l'ensemble de ses bienfaits.

- **Atelier individuel**
- **Durée de l'atelier** : 30min
- **Nombre de séances conseillées** : 4 à 6 personnes
- **Nombre de personnes par atelier** : Individuel
- **Informations** : Aucune connaissance musicale n'est demandée. Pratique des percussions en extérieur.

Le tricot

Avec Aquilaine Solidarité

Aquilaine Solidarité propose un atelier tricot, un véritable instant de détente et de partage. On apprend à monter les mailles, le point mousse, à l'endroit, à l'envers...

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier** : 1h00
- **Nombre de personnes par atelier** : 8 maximum
- **Informations** : le matériel est fourni. Vous pouvez cependant offrir à la Maison Rose des accessoires ou de la laine.

COACHING



Le coaching « Retour à l'emploi »

Avec Nicolas CHAGNEUX et Angélique RICHON : Coachs retour à l'emploi

Vous vous posez des questions sur votre reprise professionnelle : « Quel sens donner à ma vie professionnelle ? », « Quelles sont mes priorités ? », « Comment trouver un bon équilibre entre ma vie personnelle et ma vie professionnelle ? », « Comment dire non ? », « Comment parler de la maladie ? Dois-je en parler ? » etc. Nos coachs vous accompagnent pour répondre à toutes ces questions.

- **Atelier individuel**
- **Durée de l'atelier** : 1h30
- **Nombre de séances conseillées** : Ateliers s'inscrivant dans la durée et demandant de l'investissement personnel (1 à 6 séances)
- **Nombre de personnes par atelier** : Individuel
- **Informations** : Venir avec son cahier, un stylo et un CV

MAIS AUSSI...



Echanges en Anglais

Avec Karen

Pratiquez l'anglais en papotant avec Karen et d'autres Ladies Roses dans le salon de papotage autour d'un petit thé, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier : 1h00**
- **Nombre de séances conseillées : 4 à 6**

Ateliers « Totem »

Pour les enfants de 5 à 10 ans

L'association Keep a breast a pour mission de sensibiliser les jeunes à adopter un mode de vie sain et responsable pour leur bien-être à long terme.

Au sein de la Maison Rose, nous proposons cinq ateliers éducatifs et ludiques à destination des 5/11 ans autour des thèmes suivants : la maison, l'alimentation, le corps, le plastique et le bien-être.

- **Atelier collectif**
- **Durée de l'atelier : 2h00**

De nombreux évènements sont à venir : des journées thématiques, des sorties à l'initiative de Ladies Roses, le vide dressing avec Elisabeth, des rencontres avec des auteurs, de l'art floral, de la peinture ...

Faites nous part de vos envies, vos idées, vos initiatives !

- **La boîte à idées** vous permet de partager vos idées d'événements et activités, de soutien à la Maison Rose...
 - **Le livre d'or** vous permet de partager vos expériences au sein de la Maison Rose
 - **Le guide des bonnes adresses** vous permet, comme son nom l'indique, de partager vos adresses coups de cœur (para-médicales, bien-être, culture, gastronomie...)
 - **Le livret « Gardez le contact »** vous permet de prendre des nouvelles des unes et des autres
 - **Le weekly planner** vous permet de proposer des initiatives : Sorties entre ladies par exemple
- Si vous avez des attentes ou des questions, l'équipe est à votre écoute !



Maison Rose - 9 Rue de Condé - 33000 Bordeaux
Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 17h30
www.maisonsrose.fr - facebook.com/maisonrosebordeaux
Mail : contact@maisonsrose.fr - Tél : 05 40 12 41 20

