



Une soirée que pour **ELLES**, organisée dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes du 08 mars

# Tu as entre 15 et 99 ans ?

Rejoins-nous avec : ta maman, ta fille, ta mamie, ta tante, ta sœur, ta cousine, ta voisine, ta copine, ...

pour :

# La soirée "Nanas"

## Vendredi 14 mars

à partir de 18h30

Grande salle dojo Bas  
Ytrac

Pour encore plus de convivialité, on  
vous propose un  
**REPAS PARTAGÉ.**

Pense à amener un plat sucré ou salé !

**5€/ personne  
pour la soirée**

Le  
Centre  
SocioCultuel  
offre  
les boissons !

**Inscription préconisée** en amont ou le jour-j via iNoé ou par téléphone, pour mieux vous accueillir.



**Centre Socioculturel "A la Croisée Des Autres"**  
3, Rue Pierre de Coubertin 15130 YTRAC  
04.71.46.83.00





## Dégustation et découverte de thés, tisanes et épices

Avec Serge Cottin

## Atelier Modelage des mains

avec Aurélie



## Atelier création de bijoux

avec Aurella

## Informations et prévention



## Initiation self-défense



Accueil  
18h30-19h

Stands et ateliers  
en continu

## Atelier "Pouet Pouet"

Avec Elisabeth CHOUAKI (sage-femme) et Marie-Noëlle MARTIN



LA LIGUE  
CONTRE  
LE CANCER



Take care  
of your body

## Atelier Prévention Santé des Femmes

Maison de Santé d'Ytrac

- **Annabelle GONTHIER** : kinésithérapeute
- **Claire HOSTIER** : infirmière Asalée
- **Léonie CUVELIER** : diététicienne nutritionniste



## Découverte de l'aromathérapie

Avec Grizzly Mana



# REPAS PARTAGÉ