

Évènement

RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ DU NEUF

SAMEDI 3 OCTOBRE 2026 DE 11H À 18H
à la Mairie du 9^e, 6 rue Drouot

avec
**COLINE
SERREAU,**
marraine de
l'évènement

Santé de la femme

GRATUIT & OUVERT À TOUS

**8 ateliers
pour prendre
soin de soi**

Information & inscription

Crédit photo : magnific.com - Création graphique : mg-studio.fr



11h

Atelier art-thérapie

Transformez vos émotions en création grâce au calligramme : à partir d'images inspirantes, laissez émerger vos mots, vos ressentis et votre créativité pour réaliser une œuvre unique qui vous ressemble. Un temps pour réduire le stress, favoriser le bien-être émotionnel et renforcer l'estime de soi.

Julie Jeannin, art-thérapeute

45 min | 10 participantes maximum | Matériel fourni



Santé de la
femme

11h

Découverte Pilates

Découvrez le Pilates, la méthode qui redonne équilibre, peps et jeunesse à votre corps.

Anne Sachse, ADSF Paris

45 min | 8 participantes maximum | Prévoir une tenue confortable



Santé de la
femme

12h

Découverte Slow Rebozo®

Prenez soin de vous en douceur grâce au tissu Rebozo®.

Vous apprendrez des gestes simples d'auto-enveloppement, d'étirements doux et de bercements pour vous accompagner au quotidien. Le corps se sent en sécurité et le mental apaisé.

Sandra Gonzalez, accompagnante périnatale et praticienne en Rebozo®

45 minutes



Santé de la
femme

12h

Auriculothérapie pour soulager les bouffées de chaleur

Lutter contre la douleur et traiter les troubles fonctionnels avec l'auriculothérapie : stimulation de points réflexes en lien avec les bouffées de chaleur à l'aide de microbilles en acier, sur l'oreille (sans aiguille).

Élodie Cadieu, ostéopathe

Sessions individuelles de 10 min | 4 créneaux



Santé de la
femme

12h

Réflexologie plantaire : féminité, bien-être et maternité au bout des pieds

Découvrez les bienfaits pour la femme,
pour se reconnecter avec son corps,
en lien avec la grossesse.
Pratique d'auto-réflexologie guidée.

Marilyn Malozat, ostéopathe et sophrologue

Sessions individuelles de 15 min | 3 créneaux



Santé ^{de la}
femme

16h

Atelier massage bébé

Apprenez à masser votre bébé pour vous offrir des moments de détente et de complicité. Ces gestes, inspirés de la médecine ayurvédique, apaisent votre bébé. Possibilité de s'entraîner sur des poupons si votre bébé n'est pas disponible au moment de l'atelier.

Margaux Danse, infirmière spécialisée en accompagnement périnatal

45 min | 5 bébés et leurs parents maximum



Santé ^{de la}
femme

17h

Atelier lactofermentations, kombucha, kefir de fruits maison

Découvrez les techniques et les bienfaits de la fermentation. Apprenez à réaliser facilement vos produits fermentés maison, bénéfiques à l'équilibre du microbiote et au bien-être digestif.

Florence Foucaut, diététicienne

45 minutes



Santé ^{de la}
femme

17h

Initiation aux gestes de premiers secours pédiatriques

Apprenez les gestes qui sauvent pour savoir réagir face aux urgences du quotidien avec un bébé ou un enfant. Lors de cet atelier, vous découvrirez les bons réflexes à adopter en cas d'étouffement, de chute, de brûlure ou autre accident domestique.

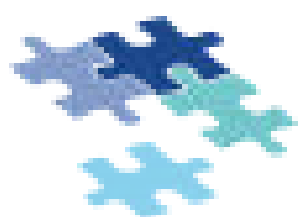
Margaux Danse, infirmière périnatale

45 min | 8 participants maximum



Santé ^{de la}
femme

**Avec la participation de nombreux
partenaires et des professionnels
de la santé du 9^e arrondissement
pour répondre à vos questions et
vous orienter.**



**CPTS Paris
NEUF**



**CPTS
PARIS 8**

Le projet des professionnels
de santé du 8^e arrondissement



**CPTS
PARIS 17**
COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE
TERRITORIALE DE SANTÉ



**Santé ^{de la}
femme**