

Vous avez envie de prendre du temps pour vous? Vous avez envie d'échanger avec d'autres femmes ?

# Semaine Bien-Être

## Femmes



**Action  
Collective**

**1 semaine  
en Novembre ou Mars**

**A la Maison de Quartier des Pyramides ou Jean Yole  
La Roche-sur-Yon**

**Sur inscription :**

Auprès des Maison de Quartier ou auprès du CIDFF Vendée  
02-51-08-84-84 - [accueil@cidff85.fr](mailto:accueil@cidff85.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique

## Pour Qui ?

Pré requis : 8 à 10 Femmes résidant sur le quartier des Pyramides/Jean-Yole de la ville de la Roche-sur-Yon ou sur les quartiers prioritaires.

## Quels sont les Objectifs ?

- Prendre du temps pour soi
- Se changer les idées et se détendre
- Partager
- Se mettre en valeur
- Renforcer la confiance en soi

## L'Organisation

1 semaine du lundi ou vendredi  
de 9h15 à 16h30

En novembre ou en mars

**A la Maison de Quartier des Pyramides (en Mars)  
ou à la Maison de Quartier Jean Yole (en Novembre)**

**Inscription  
obligatoire**

**Gratuit**

## Vous voulez en Savoir plus ?

Contactez

la Maison de Quartier des Pyramides ou Jean-Yole  
ou le CIDFF Vendée au 02-51-08-84-84 - [accueil@cidff85.fr](mailto:accueil@cidff85.fr)