

**VENDREDI  
ENTREE GRATUITE  
POUR LES FEMMES**

**SALON DE LA FEMME ET DU BIEN-ETRE  
8 E 9 MARS 2019  
Palais des Congrès**

**ENTREE : 2 euros  
ATELIER : 2 euros/pers**

**Programme Vendredi 8 Mars  
Dans le cadre de la journée pour le droit des femmes**

**Bien-être**

- 10h45 : Atelier « Huiles essentielles et règles douloureuses » (Sébastien Coaching)
- 11h45 : Conférence « Qu'est ce qu'une Doula ? » (Marie Lou Ghiglionda)
- 12h : Atelier « Huiles essentielles et insomnie » (Sébastien Coaching)
- 14h et 15h45 : Atelier « Création de tisanes personnalisées » (Amélie Esprit Nature)
- 14h : Conférence « La TPV ou comment identifier ses états émotionnels et pouvoir jouer avec ! » (SamSara'h Développement) à 14h
- 15h30 : Conférence « l'auto hypnose pour soulager les douleurs menstruelles » (Lucie Delbourg)
- 16h15 : Atelier « Découverte des patches de photothérapie » (Marjorie Daubas)

**Mode**

- 10h30 et 17h15 : Atelier - Création de bijoux (Steeleets)
- 11h45 et 15h : Atelier création de bijoux floraux (Le Jardin Secret)
- 17h : Conférence « le vêtement féminin, miroir de la société ? » (Inner Wheel)

**Parentalité**

- 14h30 : Conférence « Vous n'êtes pas que la femme de, la fille de, la mère de ... » (Montpellier Coaching)
- 17h : Atelier - « Un moment magique » (L'ô Cocoon)

**Vie professionnelle**

- 13h30 : Conférence : « Vie professionnelle et création d'entreprise au féminin » (acteurs de l'emploi/création d'entreprise)
- 15h : Conférence « Comment concilier vie professionnelle et vie de famille » (Zonta Club de Béziers)
- 16h : Conférence « Changer de vie à tout âges : vous êtes la créatrice de votre vie »

**Santé**

- 12h : Discussion – L'Escale Bien-Etre, une aide précieuse contre le cancer (ligue contre le cancer)
- 14h15 & 17h30 : Atelier - Création d'une TAWASHI - éponge zéro déchet (AMETHIC)
- 16h30 : Discussion « différentes façons d'accueillir les règles » (Marie Lou Ghidlionda & Lucie Delbourg)

**Beauté**

- 10h45 : Discussion « Comment reconnaître un savon saponifié à froid ? » (AMETHIC)
- 11h : Conférence « Le sein sous le regard des peintres » (Soroptimists)
- 11h15, à 16h et 17h45 : Atelier - Nail Art – 3D (Knail's Esthétique)

**Sport & détente\***

- 10h30 : Atelier de Yoga (Ka Ouverture)
- 11h, à 15h et à 17h30 : Atelier de Tai Chi (Tai Chi Chouette)
- 14h : Atelier de Yoga (Ying Yang Yoga)
- 15h15 : Atelier - Yoga du visage (Ying Yang Yoga)

\* amener tapi de yoga ou serviette

**Grands événements :**

- 14h30 : Atelier - art de la table, création d'une table pour un événement (Cristel Events Wedding Planner)
- 17h30 : Conférence « Pourquoi faire appel à une organisatrice d'événement ? » (Cristel Events Wedding Planner)

**Shows :**

- 10h30 : Démonstration de maquillage (Bulles de douceurs Esthétique Onglerie)
- 11h30 & 15h30 : Défilé de robes de soirée (L'Atelier de la robe)
- 14h15 : Démonstration de henné (L'Atelier de la robe)
- 17h : Démonstration de maquillage (L'atelier de la robe)

