

Laëtitia BATOUCHE

Mon Moment Magique au Féminin

Atelier bien-être pour femmes

□ Un espace de douceur, de lien et de ressourcement pour les femmes

Les ateliers « Mon Moment Magique au Féminin » sont pensés pour offrir une parenthèse bienfaisante aux femmes qui souhaitent prendre soin d'elles, retrouver de l'énergie, se reconnecter à leurs besoins, et avancer dans la joie.

Chaque séance s'articule autour d'un thème inspirant, avec une alternance de pratiques douces :



- Respiration et relaxation
- Temps de partage
- Écriture intuitive et rituels
- Créativité simple (avec carnet et crayons)
- Danse libre
- Visualisation positive et gratitude

L'ambiance y est conviviale, bienveillante, confidentielle.

Chaque femme peut y vivre son propre moment, à son rythme, dans un cadre sécurisé et soutenant.

Ces ateliers sont accessibles à toutes, dès 18 ans.

Pour découvrir l'univers de Mon Moment Magique au Féminin en vidéo :

☐ <https://www.youtube.com/watch?v=xR0uFVzV8pQ>



Respirer, se
recentrer,
ressentir

INTERVENANTE: Laetitia Batouche

je suis animatrice certifiée *Mon Moment Magique*



Passionnée par la transmission, l'expression sensible et la relation à soi, j'accompagne les femmes à travers des ateliers où l'on prend soin de son corps, de son cœur et de son énergie.

Mon intention : proposer des espaces simples, doux et profonds, où l'on peut souffler, rire, créer, se déposer... et surtout, se reconnecter à soi.

Je crois au pouvoir du groupe, à la beauté des échanges, et à l'importance de cultiver un rendez-vous avec soi chaque mois.

Au plaisir de vous accueillir dans ces moments magiques au féminin ☺

CONTACT :

Tél. : 07.49.15.00.14

E-mail : laetitia.batouche@monmomentmagique.com

Site web : lesatelierslala.wixsite.com/lesatelierslala

Instagram : [@lesatelierslala](https://www.instagram.com/lesatelierslala)

Facebook : [Les Ateliers Lalaë](https://www.facebook.com/LesAteliersLala)

TARIFS :

25 € par atelier pour les adhérentes à l'association Les Ateliers du Champ Girault + **5 €** de cotisation pour les non-adhérentes.

Les inscriptions se font par e-mail ou par sms.

Le règlement se fait par virement ou en espèces le jour de l'atelier (sauf événement particulier).

Nombre de places limité – inscription obligatoire à chaque séance.

HORAIRES :

Un dimanche matin par mois de 10h à 12h

□□ Le calendrier des dates est disponible sur le site de l'association ou via les réseaux sociaux ([Instagram](#) / [Facebook](#)).

□ Chaque séance est indépendante, mais suit un fil rouge thématique pour permettre aux participantes un cheminement sur l'année.



- Atelier accessible à toutes les femmes dès 18 ans
- Prévoir un **tapis de sol**, un **petit plaid**, et un **carnet**
- Une tenue souple et confortable est recommandée

Autres lieux / Autres activités

En parallèle des ateliers au Champ-Girault, je propose :

- Des **ateliers bien-être pour enfants et femmes** (format « Mon Moment Magique ») en médiathèques, centres culturels, établissements scolaires ou lors d'événements privés
- Des **interventions ponctuelles** en structures **scolaires, sociales** ou **médico-sociales**
- Des **ateliers d'art intuitif** pour enfants et adultes, en structure associative ou en **séance individuelle sur demande**



Un cocon doux pour se déposer pleinement