



# ESPACE Z'ELLES

## LUNDI

14H30 - 16H  
Naturopathie\* - Consultations "flash"

18H15 - 19H  
Mini-atelier EPANOUIZ-TOI  
*Les 5 clés de la (re)connexion à soi*

19H15 - 20H30  
Atelier découverte de la PNL :  
*son efficacité !*

## MERCREDI

### MAMANS & ENFANTS

10H30 - 11H30  
Sport pré et post-natal\* - MA GYM SANTE

11H45 - 12H30  
*"Z'elles deviennent mamans"* - Popoter  
entre mamans et futures mamans

12H45 - 13H30  
Atelier conférence - *"La maternité, ça  
secoue : et si c'était normal ?"*

14H30 - 15H15  
Sophrologie enfants 6-9 ans

15H30 - 16H15  
Sophrologie enfants 10-12 ans

16H - 17H  
Naturopathie\* - Consultations "flash"

17H - 18H  
Naturopathie\* - Atelier découverte

18H30 - 19H15  
Sophrologie Maternité

\*Les intervenantes invitées :

- Naturopathie : Claire Aubazac
- Gym périnatale : Magali Clerc de Ma Gym Santé
- Pilates : Laure CHAUZAL et Capucine GANDAIS, kinésithérapeutes

PORTES OUVERTES

Du 2 au 6 juin 2025

PLANNING  
des ateliers OFFERTS

## MARDI

12H30 - 13H15  
Sophrologie Relaxation

17H30 - 18H15  
Sophrologie Libération

18H30 - 19H30  
Atelier EXPRESSION DE SOI  
*Vider ses valises & repartir légère*

## JEUDI

12H45 - 13H30  
Sophrologie Dynamique

17H30 - 18H15  
Pilates\*

18H30 - 19H30  
Mini-atelier EPANOUIZ-TOI - *Oser se  
choisir (et ne plus jamais s'oublier) !*

19H45 - 20H30  
*Z'elles Papotent* : un espace pour  
souffler (vraiment)

## VENDREDI

12H15 - 13H  
Pilates\*

13H15 - 14H  
Sophrologie Apaisement



77 av. Jean Rieux  
31500 Toulouse



INFOS et INSCRIPTIONS :

espacezelles@gmail.com • 06 79 67 08 98

[www.espacezelles.com](http://www.espacezelles.com)



ESPACE **Z'** ELLES



# PORTES OUVERTES

**Du 2 au 6 juin 2025**

Un moment rien que pour vous.  
Pour souffler, vous reconnecter et repartir plus légère !

Pendant 5 jours, l'Espace Z'Elles  
vous ouvre ses portes !

- ✓ **Accueil chaleureux** de 11h à 18h  
(thé, tisanes, écoute, partages)
- ✓ **Ateliers "découverte" GRATUITS**
- ✓ **Journée spéciale MAMANS & ENFANTS**  
le mercredi



**Une chance unique de découvrir nos accompagnements** (PNL, sophrologie, art-thérapie, cercles de femmes) et de **rencontrer nos deux professionnelles engagées et passionnées !**

**C'est gratuit.**  
**C'est sans engagement.**  
**Et ça peut vraiment vous faire du bien !**



INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

[www.espacezelles.com](http://www.espacezelles.com)

