

TIJD VOOR MIJ

FEMMA



VROUWELIJK SCHOON

MIX EN MATCH OP MAAT VAN DE DEELNEEMSTERS UIT DEZE WORKSHOPREEKS!

- 1 **PURE SCHOONHEID** Maken van smoothies – Ontstressen en ademhalingsoefeningen – Voetbad – Bepalen huidtype
- 2 **GEZICHTSMASKERS** Reinigen van het gelaat – Masker maken – Scrub maken – Lippenbalsem maken
- 3 **KLEURADVIES** Wat is kleur? – Kleurtypen bepalen – Kleurenpaspoort samenstellen
- 4 **STIJLADVIES** Figuuranalyse – Maten opnemen – Soorten figuurtypen – Stijltypen – Tips & Trics
- 5 **PIMP JE SPULLEN** Van oude t-shirt een sjaal of juweel maken – Juwelen uit papier in jouw kleuren – ...
- 6 **MAKE-UP** Inspiratie make-up – Dagelijkse make-up in 5 stappen
- 7 **HOOFD EN HAAR** Shampoo maken – Ergonomie – Hoofd-massage
- 8 **ALLES VOOR DE HANDEN** Handverzorging – Maken reiniging en scrub – Handmassage
- 9 **ALLES VOOR HET GEZICHT** 1-2-3 tip om er goed uit te zien – Life hacks
- 10 **PREVENTIEVE MIDDELTJES** Natuurlijke siropen en zelfjes.
- 11 **GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM** Verwenmoment nagels – Hapjes en Thee – Do-In relaxatie

Duur: 2 uur

Prijs: € 25 per sessie
(incl. coach en didactisch materiaal)

Max. aantal personen: 12



NAAIEN VOOR BEGINNERS

AAN DE HAND VAN EENVOUDIGE NAAIPROJECTJES LEREN WE DE BASISTECHNIKEN VAN HET NAAIEN AAN. SAMEN MET DE DEELNEEMSTERS BEPALEN WE DE PROJECTEN.

- 1 **SPELDENKUSSEN – KNIKKERZAKJE** Kennismaking met de naaimachine, recht stikken, tegenstikken, spelden
- 2 **POTLODENROL – BOEKENKAFT – ENVELOPPEZAKJE** Hoeken stikken, bia's, linten tussenstikken
- 3+4 **DRAAGTAS** Draadrichting – draagriem maken – binnen- en buitenstof – knoopsgat maken
- 5 **MAKE-UP TASJE** Hoeken knippen – label innaaien – plaatsen drukknoop
- 6 **TOILETTAS – PENNENTAS – GELDBEUGEL** Rits inzetten, verstevigen
- 7 **HERBRUIKBARE WATTENSCHIJFJES + ZAKJE** Rond knippen/stikken – zigzag – tunnel
- 8 – 10 **ROKJE/SHORTJE**

Extra: boekenkافت – verjaardag slinger – slabbetje – place-mat – omkeerbare mandjes – ovenwant – verjaardags-kroon – bloemen- en wolken-slinger – knuffelpopje

Duur: 2 uur

Prijs: € 25 per sessie (incl. coach en didactisch materiaal)

Max. aantal personen: 8

+ AANVULLENDE CURSUSSEN

HERSTELLEN VAN KLEDIJ
NAAI ATELIER
KLEDIJ VOOR
MOSLIMA'S



KEUKENHELDEN

MAMA EN KIND AAN DE SLAG

1 LEUKE BORDJES

We starten creatief! We fleuren onze bordjes letterlijk op. Ze gaan te mooi zijn om op te eten.

2 KLEURTJES

We mengen kleurtjes, we maken eten in een specifieke kleur! Alles is mogelijk!

3 LIEVELINGSGROENTEN

Iedereen neemt haar lievelingsgroente mee. Misschien veranderen er wel een paar van lievelingsgroente!

4 VREEMDE SMAKEN

We gaan op ontdekkingsreis en leren nieuwe smaken kennen.

5 KEUKENPLEZIER

Een feestje kan niet ontbreken. De kinderen verwennen de mama's en omgekeerd.

Duur: 2 uur

Prijs: € 25 per sessie

(incl. coach en didactisch materiaal)

Max. aantal personen: 15



SKILLS4LIFE

MIX EN MATCH OP MAAT VAN DE DEELNEEMSTERS UIT DEZE WORKSHOPREEKS!

- 1 ZELFZORG** Tijdens deze interactieve workshop leren we wat zelfzorg is en hoe we hier in het dagelijkse leven blijvend aandacht aan geven. (kan gegeven worden in een uitgebreide reeks van 6)
- 2 VEERKRACHT** Hoe pak je de 'dingen die gebeuren' of 'wat jou overkomt' aan? We krijgen inzicht in ons denkproces.
- 3 OPVOEDINGSSTIJLEN** Welke stijlen van opvoeden bestaan er en welke aanpak ligt jou het meest? We leren waarom we reageren zoals we dat doen.
- 4 LEREN NEEN ZEGGEN** We leren de juiste keuzes maken voor onszelf en niet op alles ja te zeggen.
- 5 BESLISSINGEN NEMEN** Via concrete voorbeelden en rollenspel ontdekken we wat er allemaal meespeelt bij het nemen van een beslissing.
- 6 ROMMEL, WEG ERMEE!** Denk je soms: "Help het huis/mijn hoofd staat op ontploffen!"? In deze workshop geven we nuttige tips en handvatten om op een creatieve manier komaf te maken met rommel in je huis en in je hoofd.
- 7 VROUWENPRAAT** Op een interactieve manier wisselen we onze ervaringen over het vrouw zijn uit. Met een lach en een traan leren we van elkaar.
- 8 ZELFRELAXATIE** We drukken even op de pauzeknop. We leren technieken om stress het hoofd te bieden en leren onszelf masseren.
- 9 MENSTRUATIE ARMOEDE** Sensibiliserende workshop. Wat is dat nu precies en wat is jouw ervaring?
- 10 HET IS HIER GEEN HOTEL:** Gedeeld eigenaarschap in het huishouden. Wat is dat? Hoe doe je dat?

Duur: 2 uur **Prijs:** € 25 per sessie (incl. coach en didactisch materiaal)

Max. aantal personen: 12

CREATIEF

Samen met de coach en deelnemers werken we een reeks creatieve workshops op maat uit.

Duur: 2 uur

Prijs: € 25 per sessie

(incl. coach en didactisch materiaal)

Max. aantal personen: 12

