

TIJD VOOR MIJ

FEMMA



VROUWELIJK SCHOON

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

- 1 PUUR ONTSPANNEN** Seizoensgebonden ontspannende smoothies – Ademhalingsoefeningen – Schedelmassage – hoofdmassage
- 2 PURE RELAXATIE** 5 manieren om te ontspannen
- 3 GEZICHTSMASKERS** Bepalen huidtype – Maskers en Scrub maken – Lippenbalsem maken
- 4 KLEURADVIES** Haar, Ogen en Huid onderzoeken – Samenstellen kleurpas
- 5 PIMP JE SPULLEN** Via verschillende methodes nieuw leven in oude spullen brengen
- 6 MAKE-UP** Reinigen van het gezicht – Keuze van de juiste make-up
- 7 ALLES VOOR DE HANDEN** Handscrub- en masker – Handmassage – Nagellak – Nagelbad
- 8 ALLES VOOR HET GEZICHT** Reinigingsmelk maken – Gezichtsmassage
- 9 NATUURLIJKE MIDDELTJES** Shampoo, Zalf en Siropen zelf maken
- 10 GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM** Seizoensgebonden Hapjes en Thee maken – Favoriete relaxatie herhalen

EXTRA: STIJLADVIES Welk type ben je – Welke kledij past het best bij jou

ERGONOMIE Belang van een juiste lichaamshouding

Duur: 2 uur
Prijs: € 30 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 – BOEKENKRAFT – ENVELOPPEZAKJE** Hoeken stikken, biais, 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 – verjaardagskroon – bloemen- en wolkenlinger – knuffelpopje

Duur: 2 uur
Prijs: € 30 per sessie (incl. coach en didactisch materiaal)
Max. aantal personen: 8

+ AANVULLENDE CURSUSSEN
HERSTELLEN VAN KLEDIJ
NAAI ATELIER
KLEDIJ VOOR
MOSLIMA'S





SKILLS4LIFE



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

- 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 GRENZEN STELLEN** Aanleren tools om jouw grenzen te herkennen en deze te gebruiken in je dagdagelijkse handelen.
- 4 BESLISSINGEN NEMEN** Via concrete voorbeelden en rollenspel ontdekken we wat er allemaal meespeelt bij het nemen van een beslissing.
- 5 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.
- 6 VROUWENPRAAT** Op een interactieve manier wisselen we onze ervaringen over het vrouw zijn uit. Met een lach en een traan leren we van elkaar.
- 7 ZELFRELAXATIE** We drukken even op de pauzeknop. We leren technieken om stress het hoofd te bieden en leren onszelf masseren.
- 8 MENSTRUATIE ARMOEDE** Sensibiliserende workshop. Wat is dat nu precies en wat is jouw ervaring?
- 9 HET IS HIER GEEN HOTEL** Gedeeld eigenaarschap in het huishouden. Wat is dat? Hoe doe je dat?
- 10 ROUW** Rouwervaring zijn zeer persoonlijk. Rouw is voor iedereen anders en er bestaat geen handleiding voor. Welke vormen rouw zijn er, hoe beleef je rouw?
- 11 SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT** kennis van het eigen lichaam, wat verstaan we onder seksualiteit en intimiteit en hoe beleef je deze? (Reeks van 6)
- 12 GELUKSWANDELING**

Duur: 2 uur **Prijs:** € 30 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: € 30 per sessie

(incl. coach en didactisch materiaal)

Max. aantal personen: 12

