

**4 JOURS À LA TOUSSAINT**  
**Tarif : 190 €/ personne**

*En cas de difficulté  
financière,  
me contacter*



PARCOURS



**GRAINE  
de FEMME**

**PERMETTRE À TOUTES LES JEUNES FILLES D'OSER :  
OSER ÊTRE SOI, OSER ÊTRE FEMME !**



UN PARCOURS EN 4 JOURNÉES POUR LES JEUNES  
FILLES ENTRE 14 ET 17 ANS EN VENDÉE SUD (85)

**Les 28, 29, 30 et 31 octobre 2025**

Chaque femme possède une personnalité unique et riche à faire rayonner ; GRAINE DE FEMME s'adresse ainsi à des jeunes filles pour leur permettre de révéler leurs trésors et devenir des femmes libres et confiantes.



Contact : **Hélène Milcent** + 33 6 12 62 19 74 / [ateliersdesmillesense@gmail.com](mailto:ateliersdesmillesense@gmail.com)

# PLANNING DES 4 RENCONTRES

Du 28 au 31 octobre de 10h à 17h

GRAINE  
de FEMME

MARDI 28.10 ET MERCREDI 29.10

## Partie 1. Apprendre à se connaître, apprendre à s'aimer

Dans cette partie, tu vas redécouvrir tes désirs profonds, tes projets, tes rêves et ce qui les habitent !

### À prévoir :

- Ton déjeuner
- Une photo de toi que tu aimes
- Des magazines (à découper)
- Trousse (colle, ciseaux, stylos, ...)



JEUDI 30.10.2025

## Partie 2. Dévoiler sa beauté

Découvrir ce que recouvre la beauté comme essence. Il s'agit de se reconnecter tout particulièrement à son corps, comme une partie intégrante de soi, un allié, un instrument de joie, de plaisir et de beauté !

### À prévoir :

- Ton déjeuner + des choses pour le dîner du soir
- Une tenue confortable + une **tenue de soirée** :)
- Un petit miroir
- Une musique que tu aimes



31 OCTOBRE 2025

## Partie 3. Entrer en relation avec les autres et le monde

Tu sais qui tu es et la manière de le rayonner, on va ainsi pouvoir échanger sur la manière de vivre nos relations avec les autres, la société et toi-même.

### À prévoir :

- Ton déjeuner
- Témoignage d'un homme ou d'un couple



Une question ? N'hésite pas à me contacter : 06.12.62.19.74 / ateliersdesmillesens@gmail.com



## L'OBJECTIF DU PARCOURS

### SE DÉCOUVRIR, SE RÉVÉLER, RAYONNER... ET S'ÉMERVEILLER D'ÊTRE FEMME !

L'adolescence est souvent un moment charnière, où la petite fille enthousiaste, créative et confiante perd tout son élan et se sent perdue. De nombreuses questions se bousculent alors. Ces questions sur son identité, sa vocation, ses valeurs,... jaillissent à un moment de la vie où le conformisme ambiant, la perte de repères, et les attentes constituent une réalité douloureuse.

La plupart du temps, les jeunes filles grandissent sans épanouir leurs désirs profonds, en tentant de s'adapter à leur environnement et de répondre aux attentes souvent contradictoires qui pèsent sur les femmes. Or être une femme est une expérience qui s'enracine dans la joie.

## LA PÉDAGOGIE GRAINE DE FEMME

### UN PARCOURS ORIGINAL QUI REMET LE CORPS AU COEUR DE LA PÉDAGOGIE

**15 ateliers de 2H tout au long de l'année ou 4 journées entière** - avec le même groupe d'une dizaine de jeune-filles, dans un esprit chaleureux, de partage et de bienveillance. Deux formats :

- 15 ateliers de 2h dans les établissements scolaires ou autres structures accueillant des jeunes filles
- Soit cinq journées pendant les vacances

À travers différents **ateliers interactifs et ludiques** (échanges, jeux, théâtre, outils créatifs, etc.), la pédagogie de GRAINE DE FEMME permet à chacune de :

- Mieux se connaître pour mieux s'aimer ;
- Dévoiler sa beauté et prendre confiance en soi ;
- Trouver sa place en tant que femme et développer des relations saines et équilibrées.

Les sujets essentiels qui touchent les femmes sont abordés avec à la fois **profondeur et légèreté**, en prenant en compte de toutes les dimensions de notre être : *cœur, corps, âme et esprit.*



**ME CONTACTER  
POUR METTRE EN PLACE  
UN PARCOURS DANS  
VOTRE STRUCTURE**

*Devis réaliser en amont en fonction de vos besoins*

Et pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://ishaformation.fr/graine-de-femme/>