

4 JOURS À LA TOUSSAINT

Tarif : 160 €/ personne

Possibilité hébergement et
repas (+120€)

*Si 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

PLANNING DU STAGE EN VENDÉE

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, ciseau, 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
- SURPRISE



TARIF EXCEPTIONNEL : 160 €/ PERSONNE
POSSIBILITÉ HÉBERGEMENT ET REPAS (+120€)

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



LA PÉDAGOGIE GRAINE DE FEMME

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

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.**

PARCOURS ADAPTÉ EN LIVRE

L'OUVRAGE DEVENIR FEMME #ETRESOI DESTINÉ AUX JEUNES FILLES



Hélène Milcent, co-auteure du livre Devenir femme, accompagne les adolescents depuis 15 ans pour leur transmettre l'art de vivre, d'être heureux et d'être soi.

Pourquoi ces thématiques sont essentielles aujourd'hui pour les ados ?

Plus que jamais aujourd'hui nous avons besoin d'espaces intimes et sécurisés pour permettre aux adolescentes d'échanger et d'être écoutées. Corps, psychologie, créativité, amour, sexualité, société, relations, spiritualité...

Tout ce qui touche les femmes est abordé de manière ludique et pédagogique pour se découvrir progressivement. Contenu à retrouver dans notre ouvrage Devenir Femme !

Tarif de base* : 190 euros / jeune fille pour l'ensemble du parcours.

En cas de difficultés financières merci de m'en informer.