

Tatouages & Coiffure

Dim. 2 nov. 9:30 - 12:30

Fais-toi plaisir en essayant différents tatouages non permanents. Ils s'effaceront après quelques jours. Et pourquoi ne pas également essayer des nouvelles coiffures qui mettent en valeur ton visage ?

Breakdance

Dim. 2 nov. 9:30 - 12:30

Tu aimes bouger au rythme de la musique et essayer des nouveaux mouvements. Ici, tu découvres le Hip-Hop et des nouvelles chorégraphies. De plus, pourquoi ne pas proposer toi-même des pas qui te motivent et les essayer en groupe ?

Cosmétiques naturels

Dim. 2 nov. 14:00 - 17:00

Durant l'atelier, vous apprendrez à fabriquer des produits cosmétiques naturels à base d'huiles essentielles, de plantes et d'autres matières naturelles. Après une petite introduction aux produits naturels et à leur bienfaits, les participantes créeront en groupe trois à quatre produits par personne, comme par exemple une crème pour les mains, un masque pour le visage ou un gloss pour les lèvres. Chacune des participantes repartira ainsi avec ses produits naturels.

Massages

Dim. 2 nov. 14:00 - 17:00

Intéressée par les massages ? Tu apprendras des techniques de massage des pieds, de la nuque et des épaules. Quels massages relaxent et lesquels sont stimulants ? Essaie !

L'impro, top chrono !

Dim. 9 nov. 9:30 - 17:00

Le matin : une exploration du jeu de l'acteur et de son propre imaginaire à travers des improvisations et des exercices ludiques. L'après-midi : construction des personnages et une improvisation collective en demi-groupes. Prête pour l'impro ?

Ateliers

Cupcakes

Dim. 9 nov. 9:30 - 12:30

Que tu maîtrises parfaitement l'art de la pâtisserie ou bien pas du tout, ici ce n'est pas essentiel. L'important est d'avoir envie d'expérimenter puis de déguster le résultat : de délicieux cupcakes.

Judo

Dim. 9 nov. 14:00 - 17:00

Initiation au judo. Viens découvrir les différentes techniques de cet art martial japonais (projection, contrôles au sol, etc.)

Foot

Dim. 16 nov. 9:30 - 12:30

Le classique, quel plaisir de jouer au foot ! Participe à un entraînement de foot, apprend quelques techniques et défie l'équipe adverse pendant un match.

Surprise

Dim. 16 nov. 9:30 - 12:30

Laisses-toi surprendre par cet atelier mystérieux.

Cocktails

Dim. 16 nov. 14:00 - 17:00

Tu as envie d'expérimenter avec les goûts et les couleurs en créant des cocktails inédits. C'est toi que l'on attend ! Nous créons des cocktails cools, sans alcool et avec une chouette déco.

Jeux ♥ LEGO

Dim. 16 nov. 14:00 - 17:00

Création de bijoux et accessoires avec des pièces recyclés de LEGO. Laisse-toi inspirer par les formes et les couleurs et crée ton bijou personnel.

histoires de filles.ch

histoires de filles 2014 au Troglo

2 novembre
9 novembre
16 novembre

laureus
girls in
sport



Hello les filles !

Nous préparons Histoires de filles, le rendez-vous est pour bientôt ! Les dimanches 2, 9 et 16 novembre un programme d'activités variées et insolites vous attend. À découvrir aussi un coin rencontre cool et des repas délicieux préparés par l'équipe de cuisine. Si tu es une fille ou jeune femme âgée entre 12 et 18 ans, alors tu peux participer. Histoires de filles a lieu cette année au Troglo, Centre d'animation socioculturelle de La Tène.

Tu as envie de participer ? Nous nous réjouissons déjà de partager ces dimanches avec toi.

Ateliers

Les ateliers ont lieu le matin de 9:30 à 12:30 et l'après-midi de 14:00 à 17:00. Certains ateliers durent une demi-journée, d'autres une journée entière. Tu peux t'inscrire à plusieurs ateliers, toutefois fait attention de ne pas choisir deux ateliers ayant lieu en même temps.

Le coin rencontre

Pendant les dimanches d'Histoires de filles, le coin rencontre est ouvert de 9:00 à 17:30. Tu peux y feuilleter des magazines, discuter et jouer mais aussi te relaxer. Le coin rencontre est gratuit et sans inscription.

Lieu

Histoires de filles a lieu au Troglo, Fleur de Lys 12, 2014 Marin. 5 min. à pied depuis la gare Marin-Epagnier ou arrêt de bus Marin Centre, Ligne TN 101/107.

Inscriptions

Tu peux t'inscrire en ligne à l'adresse www.histoiresdefilles.ch ou par le formulaire d'inscription papier que tu trouveras au Troglo. Le nombre de places est limité, cela vaut la peine de t'inscrire au plus vite aux ateliers que tu aimes.

Questions ?

Ecris-nous à info@histoiresdefilles.ch ou appelle-nous au 021 601 84 01. Ou passe directement au Troglo durant les accueils (15:30 - 18:30 les lundis, mardis, mercredis et vendredis).

Qui sommes-nous ?

Histoires de filles est un programme d'Infoclic.ch et Laureus Girls in Sport réalisé en collaboration avec Le Troglo, Centre d'animation socioculturelle de La Tène. Ce projet ne pourrait également pas avoir lieu sans la précieuse collaboration d'une équipe de bénévoles.

Frais d'inscription

Le premier atelier coûte 20 Fr., les ateliers suivants 10 Fr. Les ateliers gratuits – comme le nom l'indique – ne sont pas payants. Le repas de midi, ainsi qu'une collation à 10:00 et un goûter l'après-midi sont compris dans les frais d'inscription.

Tu paies les frais d'inscriptions en espèces le dimanche matin entre 9:00 et 9:30 à ton arrivée au Troglo. Attention, l'inscription fait foi, si tu ne te désinscris pas, nous facturons la totalité des ateliers auxquels tu es inscrite, même si tu n'y participe pas.

Certains ateliers durent une demi-journée, d'autres une journée entière. Tu peux t'inscrire à plusieurs ateliers à condition qu'il n'y ait pas de chevauchement entre les ateliers de ton choix. Participe !

