



## **Atelier Bien-être**

Prendre soin de soi

La proposition de cet atelier fait suite à la demande des résidentes. Les femmes sont peu nombreuses dans le groupe et souhaitent créer un espace où elles peuvent se retrouver pour échanger entre elles, y faire des activités en lien avec l'esthétisme, la relaxation, les massages, prévoir un espace de discussion où l'on apprend à se mieux connaître.

Partant de cette idée et de façon à ce qu'elles soient actrices et créatrices de leur projet, il leur a été proposé de mettre en place une liste avec leurs demandes, leurs besoins.

Ces premières doléances ont servis à mettre l'atelier en place et cibler la demande.

Cet atelier est également en relation avec le besoin que les résidentes ont de maintenir le lien entre les différentes maisons. Garder le contact semble essentiel à leur bien-être et plus encore depuis la crise sanitaire.

La première séance fut axée sur la manucure et le massage des mains. Lors du brainstorming, nous avons constaté que leurs préférences vont vers la relaxation. Le prochain atelier se fera donc dans ce sens.

Suite à cet atelier, les hommes sont également en demande. L'atelier leur sera donc aussi ouvert dès le mois de septembre.