

Informations pratiques

- Lieu et événement accessibles aux personnes à mobilité réduite.
- Inscriptions aux ateliers sur place, à l'accueil, à partir de 14h00.
- Pas de douche disponible sur site.
- Un espace sécurisé est prévu pour les effets personnels.

*Ralentir.
Se renforcer.
Se ressourcer.
Nourrir sa force pour agir.*

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY



Le 8 mars, Journée internationale des droits des femmes, est un symbole fort de lutte, de courage et d'engagement pour l'égalité et la reconnaissance des droits des femmes.

**UN ESPACE POUR S'INFORMER, SE
RESSOURCER, DÉCOUVRIR ET S'INSPIRER**

7
mars
2026

14h00 – 18h00

Centre culturel Paul Barblé

52, rue des Romains L-8041 Strassen



Service de garderie gratuit
pour les enfants de 3 à 12 ans.

scannez-moi



Vitalité, esprit et équilibre émotionnel



Créativité et expression



Mouvement, énergie et confiance



Beauté et éclat



Espace détente et pause gourmande



Techniques et outils pour se reconnecter à soi



COMMUNE DE
Strassen

PROGRAMME

Centre culturel Paul Barblé, Grande salle
14h00 – 18h00



Vitalité, esprit et équilibre émotionnel

Conseils nutritionnels adaptés au cycle féminin et à l'âge

Diététicienne engagée pour la santé et le bien-être des femmes, Cécile propose une approche holistique et bienveillante pour réconcilier le corps, l'alimentation et les besoins spécifiques de chacune. À l'occasion de cette journée, elle partagera des

conseils nutritionnels et santé adaptés au cycle féminin et à chaque étape de la vie.



Cécile
Valton

Bilans corporels

Évaluation de la condition physique, de l'équilibre, de la coordination, de la mobilité, avec Patrick, professionnel de l'entraînement physique fort de plus de 25 ans d'expérience dans l'accompagnement et le dévelop-

pement des capacités physiques de publics aux profils variés.



Patrick
Vitali

Massages Amma assis

Massage habillé sur chaise ergonomique, ciblant le dos, les épaules, la nuque, les bras, les mains et la tête. Cette technique issue de la tradition japonaise, à la fois dynamique et relaxante, libère rapidement les

tensions, apaise le mental et relance l'énergie vitale.



Tania
Marinelli

Salle Aktiv Plus | 1^{er} étage



Techniques et outils pour se reconnecter à soi

Yoga du rire

15h00 – 15h30

Nombre de places limité

Respiration, rire naturel et légèreté. Aucune compétence préalable requise.



Patricia
Petruccioli

Voix & Corps

16h00 – 16h30 & 16h30 – 17h00

Nombre de places limité

Atelier théâtral pour libérer la voix, la respiration et l'expression émotionnelle. Artiste, metteuse en scène, professeure de théâtre (École Tournesol & Modalux)



Daria Sokova
(Finaliste Luxembourg Song Contest 2026)

Raus aus dem Kopf – Mit dem Muskeltest zurück in ein gutes Körpergefühl

17h00 – 18h00

Nombre de places limité

Der Muskeltest ist eine Methode, mit der man über den Körper ein klares Ja/Nein bekommen kann – zum Beispiel bei Themen wie Ernährung, Stress, Entscheidungen oder dem eigenen Wohlbefinden. Das Ziel ist, dass die Frauen am Ende ein leicht anwendbares Werkzeug mitnehmen,

um im Alltag besser auf ihren Körper zu hören und mehr Sicherheit in ihren Entscheidungen zu bekommen.



Pascale
Neuens

Centre culturel Paul Barblé Grande salle sur la scène

Photoposing : Confiance devant l'objectif

17h00 – 17h30

Nombre de places limité

Atelier pratique pour apprendre à poser naturellement : posture, regard, mains et langage corporel. Artiste, metteuse en scène et professeure de catwalk et photoposing à Modalux.



**Kira
Khalamendik**

Centre culturel Paul Barblé, Extérieur



Mouvement, énergie et confiance

Shape Up

14h15 – 15h00

RDV Foyer du Centre culturel Paul Barblé

Nombre de places limité

Entraînement dynamique combinant renforcement musculaire, cardio et stabilisation. Accessible aux femmes enceintes, en postnatal ou à tout niveau de condition physique.



**Julie
Mangen**

„Mir bidden Sportskueren u fir Fraen, ëmmer dobaussen am Park. Jiddereen as wëllkomm.“

Yoga du visage : relaxation et conscience corporelle

Professeure de yoga (22 ans de pratique personnelle, 12 ans d'enseignement : hatha, yuddha, ADHO, fly & face yoga), elle intègre une approche inspirée de la physiothérapie et de la kinésithérapie.



**Nadiia
Iliasova**



Beauté et éclat

Conseils anti-âge individualisés Colorimétrie et maquillage personnalisé

Esthéticienne spécialisée en soins anti-âge, Audrey accompagne chaque femme avec passion et expertise vers une beauté naturelle et durable.



**Audrey
Thill**

Consultation capillaire personnalisée

Diagnostic, coupe et couleur adaptés à la morphologie et à la personnalité. Maître-coiffeuse et fondatrice du salon Golden Cut by Conny à Strassen, Conny met son savoir-faire et son sens des proportions au ser-

vice d'un style harmonieux, naturel et élégant.



**Conny
Breger**

Centre culturel Paul Barblé, Grande salle

Créativité et expression

Neurographie – Dessin intuitif & anti-stress

14h00 – 16h00

Méthode de dessin intuitif permettant de relâcher le stress, clarifier les émotions et activer la créativité. Architecte diplômée et professeure d'arts plastiques à l'École Tournesol.



**Ekaterina
Leontieva**

Gravure sur Tetra Pak (Monotypie)

16h00 – 18h00

Découverte de la monotypie : une technique d'impression artistique unique. Artiste céramiste et professeure d'arts plastiques à l'École Tournesol et à Modalux.



**Oksana
Volkova**

Cartes d'affirmations

14h00 – 18h00

Création de cartes positives destinées à renforcer estime de soi et confiance. Artiste diplômée en arts plastiques et sciences humaines, forte de plus de 25 ans d'expérience pédagogique.



**Patricia
Heck**

Espace détente et pause gourmande

- Collations saines et équilibrées
- Boissons fraîches & mocktails
- Atelier pratique de cuisine saine et inspirante

Centre culturel Paul Barblé, Atelier

Mouvement, énergie et confiance

Catwalk

15h30 – 16h00

Nombre de places limité

Marche, posture et élégance dans une ambiance inspirante. Mannequin professionnelle, Top Model Belgium 2007, Top 10 Germany's Next Top Model 2012.



**Flo
Lodevic**

Combat mobility (Boxe & Knees)

16h15 – 17h00

Un cours énergisant spécialement conçu pour les femmes alliant cardio, défoulement, renforcement musculaire et mobilité.



**Duda
Oliveira**

Latino Dance

17h00 – 18h00

Cours cardio dansé aux rythmes latinos et brésiliens. Personal trainer certifié, plus de 25 ans d'expérience.



**Duda
Oliveira**