|  |  |
| --- | --- |
| A Conserver  "Quatre jours pas comme les autres"  Les 17, 18, 20 et 21 novembre 2025  Ce stage s'adresse aux femmes.  *Programme au Verso*  Il a lieu les :  **Les 17, 18, 20 et 21 novembre 2025**  de  **9h à 11h30 et de 13h30 à 16h30**  **Au SLS Grenoble Sud (04.57.38.41.20)**  28 avenue de l’Europe  38100 Grenoble  Bus C3, C6, C8 arrêt Grand Place  Tram A Grand Place    Animé par des travailleurs sociaux  du Département de l'Isère  Plus de renseignements : *Mme MOTYL, Mme GILLART et Mme PELISSIER au 04.57.38.42.20* | Bulletin d’inscription à renvoyer soit par mail à : [fabienne.pelissier@isere.fr](mailto:fabienne.pelissier@isere.fr) ou par courrier avant le 4 novembre à :  **Fabienne Pelissier**  **Au SLS Grenoble Ouest**  **171 cours de la Libération – CS 10068**  **38030 Grenoble cedex 2**  Nom :  Prénom :  Adresse :  Téléphone :  Date de naissance :  Situation Familiale :  Nombre d'enfant(s) :  Niveau d’étude et situation professionnelle :  Bénéficiaire RSA :   * Oui * Non   Coordonnées du Référent :  Mes motivations pour ce stage sont :  Date et signature |

**Programme du Stage**

Se mettre en valeur et reprendre confiance en soi grâce à des exercices et des activités de groupe autour de plusieurs thèmes :

* **La communication** (qualités compétences, prendre conscience de ses atouts)
* **La coiffure** (conseils et mise en valeur par un coiffeur)
* **La silhouette et les vêtements** (forme et couleur)
* **L’esthétique à petit budget** (soin du visage, maquillage et couleur par une esthéticienne)
* **Prendre un temps pour soi** (bonnes adresses détente, les petits bonheurs du quotidien)