

Les ateliers collectifs de l'association Joséphine



Les ateliers collectifs proposés sur le lieu des structures

Joséphine propose **15 ateliers collectifs** de socio-esthétique, de socio-coiffure et de socio-conseil en image dispensés hors les murs. Ces ateliers ont pour objectifs de :

- ✓ **Être en lien** : très conviviaux, les ateliers sont le moyen d'échanger et de partager sur son quotidien et ainsi rompre l'isolement vécu par les personnes.
- ✓ **Transmettre et encourager le partage de savoir-faire** : ces ateliers sont ludiques et visent à apprendre aux personnes à prendre soin d'elles afin de les rendre autonome. Ils permettent également de valoriser les compétences de chacun en partageant leurs conseils.
- ✓ **Aborder des thématiques en lien avec les projets des personnes** : les ateliers sont le support d'intervention pour faciliter l'échange autour de sujets plus large comme les conditions d'une bonne santé et du bien-être au quotidien, ou les codes de l'univers professionnel.

A close-up photograph of a makeup artist with blonde hair, wearing a black top and several bracelets, applying makeup to a client's face. The artist is using a brush on the client's eye area. The client has dark hair and is looking upwards. In the background, there is a shelf with various makeup bottles and a mirror. A semi-transparent white banner is overlaid across the middle of the image, containing the text "Les ateliers collectifs de socio-esthétique".

Les ateliers collectifs de socio-esthétique

Les différents ateliers de socio-esthétique proposés sur le lieu des structures

Joséphine propose 8 ateliers collectifs réalisés par la socio-esthéticienne du salon Joséphine.

- ✓ Atelier « **quelle routine pour mon visage ?** » (apprentissage d'un soin du visage au quotidien)
- ✓ Atelier « **Découverte du soin visage – Cosmeto-food** » (fabrication de produits cosmétiques avec des denrées alimentaires et relaxation)
- ✓ Atelier « **Prendre soin de son corps** » (échanges autour de la bonne santé et de prendre soin de soi et confection de son gel douche et shampoing personnalisé)
- ✓ Atelier « **Mise en beauté naturelle** » (apprentissage d'un maquillage jour)
- ✓ Atelier « **Belles mains** » (technique de manucure, pose de vernis ou automassage)
- ✓ Atelier « **Pieds légers - Mains veloutées** » (beauté des mains et beauté des pieds)
- ✓ Atelier « **automassage** » inspiré de la médecine chinoise
- ✓ Atelier « **mère-enfant** » : modelage bébé

Atelier Quelle routine pour mon visage ?

Objectifs:

- Procurer un moment de détente et de soins
- Favoriser la réappropriation du corps
- Apprendre à se valoriser et développer la confiance en soi
- Transmettre des savoir-faire pour apprendre à prendre soin de soi

Différentes étapes :

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participantes**
- ✓ **Soin du visage** : démaquillage (lait + lotion), gommage et masque
- ✓ **Exercices de visualisation et de relaxation** durant la pose de masque
- ✓ Retrait du masque et **auto-modelage** avec une crème protectrice
- ✓ **Se mettre en valeur** :
 - Pour un groupe d'hommes
 - Quelle barbe pour quel visage ?
 - Choix des produits, techniques et conseils de rasage

Durée: 2h30

- 2h00 d'animation
- 30 minutes d'installation / rangement

Public : 6 à 8 personnes (femmes - hommes – non mixte)

Matériel et produits fournis

Atelier Découverte du soin visage - Cosmeto-food

Objectifs:

- Transmettre des savoir-faire pour apprendre à prendre soin de son visage
- Transmettre des techniques pour apprendre à fabriquer ses propres produits de beauté pour le visage à moindre coût
- Favoriser le lâcher prise et travailler la conscience de soi lors du temps de relaxation

Différentes étapes:

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participantes**
- ✓ **Introduction au soin du visage** : connaître les différents types de peaux et leurs besoins au quotidien
- ✓ **Appropriation du rituel quotidien nécessaire au visage**
 - Création de produits* : nettoyant, lotion, gommage, masque
 - Application de ces produits et techniques de soins du visage
 - Moment de relaxation durant la pose de masque

*avec les produits alimentaires du quotidien

Durée: 2h00

- 1h30 d'animation
- 30 minutes installation / rangement

Public : 6 à 8 personnes (femmes – hommes - mixte)

Matériel et produits fournis

Atelier Prendre soin de son corps: sensibilisation à l'hygiène corporelle et de vie

Objectifs:

- Susciter l'envie de prendre soin de soi en abordant différents éléments constitutifs d'une bonne santé (alimentation, sommeil, exercice physique, hydratation, relaxation, et les soins de bien-être...)
- Sensibiliser à l'hygiène corporelle et à une vie saine en général
- Transmettre des savoir-faire pour fabriquer ses propres produits

Différentes étapes :

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participantes**
- ✓ **Echanges sur ce qui constitue une bonne hygiène de vie et les moyens pour parvenir**
- ✓ **Eveiller son sens olfactif** : apprendre à choisir des arômes et senteurs plaisantes pour soi-même
- ✓ **Apprendre à créer ses produits personnalisés** : gel douche et shampoing
- ✓ **Conseiller une utilisation adaptée** des produits d'hygiène quotidien

Durée: 2h00

- 1h30 d'animation
- 30 minutes d'installation / rangement

Public: 6 à 8 personnes (femmes – hommes - mixte)

Matériel et produits fournis

Atelier Mise en beauté naturelle : un maquillage de jour efficace et discret

Objectifs:

- Transmettre des savoir-faire pour apprendre à réaliser soi-même sa mise en beauté
- S'approprier les codes culturels professionnels en lien avec la beauté
- Valoriser l'image de soi et l'estime de soi

Différentes étapes :

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participantes**
- ✓ **Apprentissage des étapes pour une mise en beauté naturelle**
- ✓ **Explication des rôles des différents produits de maquillage**
- ✓ **Conseils individualisés et adaptés selon les types de peaux et les carnations**
- ✓ **Application des conseils :**
 - Teint (choix de la texture, de la couleur, de la méthode d'application)
 - Mise en valeur du regard (travail du sourcil, fard à paupière...)
 - Lèvres

Durée: 2h00

- 1H 30 d'animation
- 30 minutes d'installation / rangement

Public: 6 à 8 personnes (femmes)

Matériel et produits fournis

Atelier « belles mains » : manucure et pose de vernis

Objectifs:

- Echanger sur le rôle de la main dans le monde socio-professionnel
- Sensibiliser à l'hygiène des mains, prodiguer des conseils autour des infections des mains et des conseils d'orientation vers des spécialistes médicaux
- Transmettre des savoir-faire pour prendre soin de ses mains

Différentes étapes :

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participantes**
- ✓ **Photo-langage:** Echanges autour des codes relationnels de notre société
- ✓ **Prendre conscience** de la main comme premier outil de communication
- ✓ **Conseils préventifs:** Bonne hygiène des phanères
- ✓ **Soins des mains :** coupage/limage des ongles, travail des cuticules, pose de vernis ou techniques d'automassage si groupe hommes ou mixte

Durée: 2h

- 1h30 d'animation
- 30 minutes installation / rangement

Public : 6 à 8 personnes (femmes – hommes - mixte)

Matériel et produits fournis

Atelier Pieds légers - Mains veloutées : prévention, hygiène, soins et détente

Objectifs:

- Sensibiliser à l'hygiène des mains et des pieds
- Transmettre des savoir-faire pour prendre soin de ses mains et de ses pieds
- Repérer d'éventuelles maladies des phanères, conseils d'orientation vers des spécialistes médicaux
- Proposer un moment de détente

Différentes étapes :

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participantes**
- ✓ **Conseils préventifs et repérages d'éventuelles maladies des phanères**
- ✓ **Soins des pieds** : coupage /limage des ongles, techniques de lavage des pieds, gommage, ponçage, techniques d'auto-modelage des pieds
- ✓ **Soins des mains** : coupage/limage des ongles, techniques de lavage des mains, et de gommage, soin nourrissant, technique d'auto-modelage des mains
- ✓ **Relaxation et détente** lors des auto-modelages

Durée: 2h30

- 2h00 d'animation
- 30 minutes installation / rangement

Public : 6 à 8 personnes (femmes - hommes – non mixte)

Matériel et produits fournis

Atelier « automassage » inspiré de la médecine chinoise

Objectifs:

- Procurer un moment de détente et de relaxation
- Transmettre des savoir-faire pour apprendre à mieux connaître son corps
- Eliminer les blocages physiques et émotionnels
- Réduire les tensions
- Améliorer le sommeil
- Renforcer sa santé en stimulant ses défenses immunitaires

Différentes étapes :

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participantes**
- ✓ **Apprentissage des étapes de l'automassage**
- ✓ **Explication des différentes manœuvres de l'automassage**
- ✓ **Relaxation et détente:** lors de l'automassage

Durée: 2h

- 1h30 d'animation
- 30 minutes installation / rangement

Public : 6 à 8 personnes (femmes – hommes – mixtes)

Matériel: Chaises

Atelier « mère-enfant » : modelage bébé

Objectifs:

- Favoriser le lien mère-enfant
- Partager un moment de bien-être à deux
- Relaxer bébé
- Rassurer maman
- Procurer un moment de plaisir de grâce à la production d'hormones d'ocytocine (hormone du plaisir et de l'attachement)
- Diminuer des éventuelles douleurs intestinales de bébé

Différentes étapes :

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participantes**
- ✓ **Apprentissage des étapes du modelage bébé**
- ✓ **Explication des différentes manœuvres du modelage** : maman pratique sur bébé
- ✓ **Conseils préventifs**: afin de ne pas perturber bébé
- ✓ **Relaxation et détente**: lors du modelage

Durée: 2h

- 1h30 d'animation
- 30 minutes installation / rangement

Public : 12 personnes (6 mamans et 6 bébés)

Matériel et produits fournis



Les ateliers collectifs de coiffure

Les différents ateliers de coiffure proposés sur le lieu des structures

L'association Joséphine propose 6 ateliers collectifs réalisés par la coiffeuse référente du salon Joséphine.

- ✓ Atelier « **mise en couleurs** » : réaliser sa coloration des cheveux soi-même
- ✓ Atelier « **Mise en forme et brushing** » : réaliser un coiffage simple
- ✓ Atelier « **Les essentiels de la coiffure des cheveux texturés : frisés/crépus** » : prendre soin de mes cheveux texturés au quotidien
- ✓ Atelier « **Quelle routine capillaire pour mes cheveux ?** » : prendre soin de mes cheveux au quotidien
- ✓ Atelier « **Coupe Maison** » : apprendre à couper mes pointes ou utiliser une tondeuse électrique
- ✓ Atelier « **Coiffures et Attaches** » : réaliser des coiffures simples à l'aide d'accessoires

Atelier « Mise en couleurs » : faire sa coloration des cheveux soi-même

Objectifs:

- Sensibiliser à la bonne utilisation des produits techniques de coiffure
- Sensibiliser à l'hygiène des cheveux
- Transmettre des savoir-faire pour se colorer les cheveux
- Expérimenter une pause bien-être
- Apprendre à se valoriser et développer la confiance en soi

Différentes étapes :

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participant.e.s**
- ✓ **Introduction** aux règles de base de la colorimétrie
- ✓ **Démonstration** du mélange spécifique des produits de coloration
- ✓ **Mise en pratique** guidée par la professionnelle
- ✓ **Exercices de visualisation et de relaxation** durant le temps de pause théorique de la couleur
- ✓ **Rinçage** de la coloration, séchage des cheveux

Durée: 3h00

- 2h30 d'animation
- 30 minutes installation / rangement

Public : 4 personnes (femmes – hommes - mixte)

Matériel et produits :

matériels et produits nécessaires fournis

Remarque : pour la réalisation de l'atelier, un bac shampoing (fixe ou mobile) est **nécessaire**

Atelier « Mise en forme et Brushing »

Objectifs:

- Sensibiliser à l'hygiène des cheveux
- Transmettre des savoir-faire pour prendre soin de ses cheveux
- Accompagner dans la réalisation d'un brushing
- Apprendre à se valoriser et développer la confiance en soi

Différentes étapes:

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participantes**
- ✓ **Introduction** aux soins préalables en fonction de son type de cheveux
- ✓ **Démonstration** des différents matériels de mise en forme et description des spécificités de chacun
- ✓ **Application et mise en pratique** des techniques de mise en forme de la chevelure

Durée: 2h

- 1h30 d'animation
- 30 minutes installation / rangement

Public : 6 personnes (**femmes**)

Matériel et produits :

Les participantes viennent cheveux propres avec leurs accessoires personnels.

Autre matériel et produits nécessaires fournis

Remarque : pour la réalisation de l'atelier, un bac shampoing n'est pas utile

Atelier « les essentiels de la coiffure des cheveux texturés : frisés / crépus »

Objectifs:

- Susciter l'envie de prendre soin de ses cheveux
- Sensibiliser à l'hygiène des cheveux
- Sensibiliser à la nutrition
- Transmettre des savoir-faire pour prendre soin de ses cheveux
- Proposer un moment de relaxation et de détente

Différentes étapes :

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participant.e.s**
- ✓ **Echange sur** le savoir, le faire et le goût à la pratique de rituels capillaires
- ✓ **Introduction** aux différents types de cheveux et à leurs besoins spécifiques
- ✓ **Echange** autour d'une bonne alimentation pour avoir des cheveux sains
- ✓ **Définition d'une routine capillaire adaptée** : rituels de soins
- ✓ **Revue** des produits cosmétiques personnels et tri
- ✓ **Mise en pratique** : hydratation des longueurs des cheveux et mise en forme
- ✓ **Ecoute et échange sur les émotions** ressenties à prendre soin de ses cheveux

Durée: 2h

- 1h30 d'animation
- 30 minutes installation / rangement

Public : 6 personnes (**femmes – hommes - mixte**)

Matériel et produits :

Les participant.e.s viennent avec leurs produits utilisés au quotidien
Autre matériel et produits nécessaires fournis

Remarque : pour la réalisation de l'atelier, un bac shampoing n'est pas utile

Atelier « Quelle Routine Capillaire pour mes cheveux ? »

Objectifs:

- Susciter l'envie de prendre soin de ses cheveux
- Sensibiliser à l'hygiène des cheveux
- Sensibiliser à la nutrition
- Transmettre des savoir-faire pour prendre soin de ses cheveux
- Proposer un moment de relaxation et de détente

Différentes étapes :

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participant.e.s**
- ✓ **Echange** sur les manières de prendre soin de soi et de ses cheveux
- ✓ **Définition d'une routine capillaire** : rituels de soins naturels ou cosmétiques
- ✓ **Introduction** aux différents types de cheveux et à leurs besoins spécifiques
- ✓ **Echange** autour d'une bonne alimentation pour avoir des cheveux sains
- ✓ **Revue** des produits cosmétiques personnels et tri
- ✓ **Mise en pratique** : bain d'huile pour cheveux, démêlage guidé par une professionnelle coiffeuse
- ✓ **Exercices de visualisation et de relaxation** durant le temps de pause du soin
- ✓ **Rinçage** du bain d'huile, shampoing
- ✓ **Se mettre en valeur** : auto coiffage simple

Durée: 3h

- 2h30 d'animation
- 30 minutes installation / rangement

Public : 6 personnes (**femmes – hommes - mixte**)

Matériel et produits :

Les participant.e.s viennent avec leurs produits utilisés au quotidien
Autre matériel et produits nécessaires fournis

Remarque : pour la réalisation de l'atelier, un bac shampoing (fixe ou mobile) est **nécessaire**

Atelier « Coupe Maison »

Objectifs:

- Sensibiliser à l'image et à ce qu'elle véhicule
- Susciter l'envie de prendre soin de ses cheveux
- Sensibiliser à la bonne posture
- Transmettre des savoir-faire pour se couper les cheveux seul.e
- Accompagner dans la réalisation d'une coiffure simple
- Apprendre à se valoriser et développer la confiance en soi

Différentes étapes :

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participant.e.s**
- ✓ **Introduction** à une coupe adaptée à son type et sa nature de cheveux
- ✓ **Démonstration** d'une coupe simple à l'aide d'un accessoire de coupe
- ✓ **Sensibilisation** à une bonne posture ergonomique préventive au mal de dos
- ✓ **Mise en pratique** : humidification de la chevelure suivie d'une coupe de ses cheveux
- ✓ **Se mettre en valeur** : auto coiffage simple

Durée: 2 h

- 2h00 d'animation
- 30 minutes installation / rangement

Public: 4 personnes (**femmes - hommes – non- mixte**)

Matériel et produits fournis

Les participant.e.s viennent avec leurs ciseaux de coupe/tondeuse, leurs accessoires de coupe, leur peigne s'ils en possèdent
Autre matériel et produits nécessaires fournis

Remarque : si les participants viennent les cheveux lavés du jour, un bac shampoing n'est pas utile

Atelier « Coiffures et Attaches »

Objectifs:

- Sensibiliser à l'image et à son impact
- Transmettre des savoir-faire pour prendre soin de ses cheveux
- Accompagner dans la réalisation d'une coiffure simple
- Apprendre à se valoriser et développer la confiance en soi

Différentes étapes:

- ✓ **Présentation de l'atelier et des participantes**
- ✓ **Echange** autour de l'image et de la coupe de cheveux adaptée
- ✓ **Introduction** à la texturisation et soin des cheveux en fonction de son type de cheveux
- ✓ **Démonstration** d'une coiffure simple avec et sans accessoire
- ✓ **Se mettre en valeur** grâce à une coiffure simple et adaptée à son type de cheveux

Durée: 3h

- 2h00 d'animation
- 30 minutes installation / rangement

Public : 6 personnes (**femmes**)

Matériel et produits :

Les participantes viennent avec leurs accessoires personnels
Autre matériel et produits nécessaires fournis

Remarque : pour la réalisation de l'atelier, un bac shampoing n'est pas utile



L'atelier collectif de conseil en image

Atelier « Mes couleurs et ma morphologie »

Objectifs :

- Découvrir en collectif le conseil en image et son intérêt, la colorimétrie ainsi que la morphologie corps et les différentes morphologies existantes
- Apprendre à composer soi-même des tenues pour se mettre en valeur, grâce au repérage de son type de couleurs et de sa morphologie corps
- S'appuyer sur le collectif pour favoriser les échanges et l'appropriation du savoir

Différentes étapes:

- ✓ **Présentation de la conseillère, des participantes et du déroulé de l'atelier**
- ✓ **Echange** autour de la définition du conseil en image et son intérêt
- ✓ **Explication** des couleurs et de leur importance
- ✓ **Mise en pratique en binôme** pour déterminer leur colorimétrie réciproque
- ✓ **Echange** autour de la morphologie
- ✓ **Passage** devant un miroir avec la conseillère pour déterminer la morphologie
- ✓ **Echange** autour des coupes vestimentaires à adopter selon sa morphologie
- ✓ **Réflexion et partage** sur les changements souhaités suite à l'atelier

Durée: 3h

- 2h30 d'animation
- 30 minutes installation / rangement

Public : 6 personnes (femmes – hommes – non mixte)

Matériel fourni



Pour tout renseignement ou devis,
contacter :

Gwenaëlle Emmanuelli
Responsable des programmes
Tel : 06 72 29 57 60
gwenaelle.emmanuelli@groupe-sos.org

Salon Joséphine
28 rue de la Charbonnière
75018 Paris
Tel : 07 72 32 23 40

association-josephine.fr
[Facebook](#)

Dernière mise à jour : septembre 2021