



SHE MOVES LAISSE-TOI INSPIRER !



« Oser prendre
l'espace, pour
bouger
ensemble! »

Soirées filles*

Centre de Loisirs de Neuchâtel

Un espace dédié aux jeunes femmes* pour se rencontrer, bouger, partager un repas et échanger. Un lieu pour tester, proposer, imaginer... et transformer leurs idées en projets concrets.

* Filles, jeunes femmes et toute personne s'identifiant au genre féminin

Activités



- Soirées autour de She Moves
- Apéros dînatoires sains et "movement snacks"
- Défis improvisés (pompes, mini-challenges physiques, etc.)
- Activités alliant fun et mouvement, comme Just Dance
- Discussions thématiques autour du genre et du mouvement

Impact



- Créer du lien et renforcer la confiance des filles* envers les professionnel·le·s et en elles-mêmes
- Offrir un cadre bienveillant où s'exprimer librement
- Encourager les filles* à prendre leur place et à s'appropriier l'espace

Sens



- Utiliser ces soirées comme point de départ d'un processus participatif
- Permettre aux filles* de devenir actrices de changement
- Du mouvement partagé naissent des idées, des projets... et la confiance d'agir ensemble.

Tu veux
te lancer?

