



# LES RAYONNANTES

## Atelier théâtral pour un empowerment joyeux

Des journées entre femmes où chacune peut se sentir libre de jouer, d'expérimenter et de se reconnecter à sa propre créativité, dans la joie et la bienveillance.

## Devenir autre

Ces ateliers sont un espace d'exploration créative où chaque femme peut se réinventer, se libérer des cadres habituels pour oser l'inconnu, au-delà des rôles limitants, des normes et des obligations du quotidien. «Devenir autre» comme si l'on changeait de tenue, qu'on enfilait un nouveau costume, qu'on changeait de peau et de réalité. Cela permet d'explorer différentes dimensions de soi, sans jugement ni pression, qu'il s'agisse de prendre plus de place, d'être plus audacieuse, ou de jouer avec l'humour et l'exagération. Une occasion de se découvrir autrement, se réapproprier son corps, sa voix, son imaginaire pour gagner en confiance et en liberté d'expression. Ensemble, cultivons un lâcher-prise jubilatoire pour se laisser rayonner!

### Pour qui?

Pour les femmes de tous horizons, dès 18 ans, qui sont curieuses et ont envie de bouger. Aucun prérequis nécessaire.

### Par qui?

Alexandra Gentile, comédienne

### Quand?

samedi 8 mars, vendredi 2 mai,  
samedi 20 septembre 2025

### Où?

Le Cazard, Pré-du-Marché 15, 1004 Lausanne

### Combien ça coûte?

Entre CHF 10.- et 40.- par journée selon les possibilités de chacune, à donner sur place

**Comment s'inscrire?** Alexandra, [labetehirsute@gmail.com](mailto:labetehirsute@gmail.com)

**Il est possible de suivre une ou plusieurs journées.**

## Une activité proposée par les UCF vaudoises

Mouvement féminin, bénévole, ouvert aux femmes de toutes cultures et religions, l'Association vaudoise des UCF a pour mission de développer la confiance, la prise de responsabilité et le potentiel des femmes de toutes générations et origines, afin de leur permettre de définir leur place au sein de la famille et de la société. Ses projets sont portés par des femmes et en faveur de femmes, au service de ses valeurs que sont le respect, l'ouverture, la solidarité, l'entraide et le développement des ressources personnelles.

### Association vaudoise des UCF

Pré-du-Marché 15 - 1004 Lausanne  
021 312 78 72 - [contact@ucfvaud.ch](mailto:contact@ucfvaud.ch) - [www.ucfvaud.ch](http://www.ucfvaud.ch)

