



MOIS FÉMINISTE : OSER ÊTRE SOI

du 03 mars au 02 avril 2026

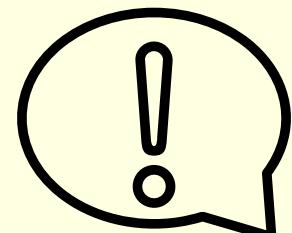
**SPECTACLE & ATELIERS DE MÉDIATION
CULTURELLE AVEC LA COMPAGNIE LA
CERISE SUR LE MOT**

Renseignements & inscription auprès de
Salomé PEREZ, coordinatrice
06 73 62 35 94 / 02 35 72 62 30
perez.inseraction@orange.fr



Cofinancé
par l'Union Européenne.





Les ateliers de médiation culturelle et le spectacle sont sur inscription et se dérouleront de 14H à 16H, à la MJC Rouen Rive Gauche.

MARDI 03 MARS - «**Marilyn Monroe VS Bruce Willis**» *A qui je m'identifiais quand j'étais enfant ou ado ? Ensemble, nous allons échanger sur nos stéréotypes, nos modèles...*

JEUDI 05 MARS **Le consentement** Mais c'est quoi au juste ? Oser dire "non", ressentir un vrai "oui"... et si le plus beau cadeau offert à l'autre c'était notre authenticité.

MARDI 10 MARS & JEUDI 19 MARS - **2 ateliers Clown** Oser prendre sa place dans un groupe, tisser du lien, accorder sa confiance, découvrir la joie d'être ensemble... sans chercher à performer!

MARDI 24 MARS - **Je ne suis pas une icône** Une séance de clown pour assumer son côté bancal et s'offrir le luxe d'être imparfaite.

JEUDI 26 MARS - **Penser et habiter son corps** Le corps des femmes soumis aux injonctions et à une sexualisation excessive. Abordons ce sujet sensible puis explorons nos sensations corporelles avec le mouvement, le souffle, la musique...

MARDI 31 MARS - **Costume de clown / Maquillage de clown** *Le clown a envie de retrouver sa joie à fouiller dans les armoires. Transformer son visage pour devenir clown*

VENDREDI 03 AVRIL - **Les émotions du clown** Ressentir toute sa palette émotionnelle car les émotions ne sont pas un danger. Le clown ressent tout !

SPECTACLE BONNIE TOY "Au creux de mon ventre" **Jeudi 02 avril à 14H - MJC ROUEN RIVE GAUCHE**



Seule en scène, la clownesse Bonnie Toy interroge, avec un humour acide et corrosif, ce que le mouvement #MeToo a changé – ou non – dans nos rituels de séduction. En jouant avec les clichés et les injonctions faites aux femmes, elle dévoile une féminité contrariée, en quête d'amour et d'identité. Entre confidences, provocation et interaction avec le public, le spectacle questionne notre rapport à la séduction, au corps et à la sexualité.

⚠ Avertissement public : Public à partir de 16 ans. Spectacle entre trash et tendresse. Contenus sensibles : évocation de l'IVG et de violences sexuelles. Un temps d'échange est prévu à l'issue de la représentation.

08 MARS 2026 : OSER ÊTRE SOI

Programmation du 03 mars au 02 avril
2026 à destination des femmes et des
hommes. Ateliers gratuits & sur inscription.



PARCE QUE TOUT LE MONDE EST CONCERNÉ



Cofinancé
par l'Union Européenne.



**Jeudi 12 février
14h-15h30**

Présentation de la
programmation
"OSER ÊTRE SOI"
MARS 2026

INSERATION

**Du 03 mars au
02 avril 2026**

8 ateliers de
médiation culturelle
autour du Spectacle
BONNIE TOY
MJC
ROUEN RIVE GAUCHE

**Jeudi 05 mars
9h30-11h30**

Groupe de parole
Parentalité
**"Moi, femme et
mère"**

INSERATION

**Lundi 09 mars
14h-16h**

Initiation à la self-
défense (réservée
aux femmes)

MAISON ST-SEVER

**Mardi 10 mars
10h-12h**

Atelier socio-
esthétique "Se
mettre en valeur :
atelier colorimétrie"

INSERATION

**Mercredi 11 mars
14H30-16H30**

Atelier d'expression
corporelle "Mon
corps dans l'espace"

MAISON ST-SEVER

**Mardi 17 mars
14H-16H**

Atelier coaching
"S'affirmer dans sa
singularité"

INSERATION

**Jeudi 19 mars
10h-12h**

Atelier dessin
"Quand le dessin
questionne l'égalité"
avec Queen Mama

INSERATION

**Jeudi 02 avril
Spectacle à 14h**

Spectacle **BONNIE**
TOY avec la CIE la
Cerise sur le Mot +
temps d'échanges

MJC

ROUEN RIVE GAUCHE

Renseignements & Inscriptions
auprès de Salomé PEREZ,
coordinatrice à Inseraction :
06.73.62.35.94 / 02.35.72.62.30
perez.inseraction@orange.fr