



OSEZ!

« Car le POSSIBLE n'est, en fait,
qu'un tout petit pas après l'IMPOSSIBLE ! »

Jacques Salomé

**SEMAINE DU BIEN-ÊTRE ET NATURE
DU LUNDI 4 MARS AU
SAMEDI 9 MARS 2019**



**| CENTRE
SOCIAL &
CULTUREL**
/ COURS

PROGRAMME DE LA SEMAINE

Lundi 4 Mars

9h30-11h30

« Le Qigong et la
Médecine traditionnelle
chinoise »



14h00-16h00

« Réduisons nos déchets »

Fabrication
d'éponge tissée (tawashi)



Et tissu alimentaire
(bee's wrap)

18h30-20h00

« Découverte de la
diététique chinoise »

Il ne s'agit pas de « manger chinois » mais, tout en conservant notre belle culture gastronomique, apprendre à reconnaître ce qui nous convient le mieux pour notre propre équilibre de santé, conserver une belle énergie, équilibrer son poids etc...

Mardi 5 Mars

9h00 - 10h00

« Atelier d'équilibre et
de bien être »

Travail articulaire,
équilibre, respiration

10h15 - 11h15

« Gym de maintien »

Pour rester alerte
et dynamique
Travail en douceur du cardio,
étirements...

14h00-16h00



« YOGI »

Invitation au voyage au cœur
de la pensée yogique
(dvd)

18h30-20h00

Conférence :

« La Thérapie holistique »
accompagne la personne dans
sa globalité, en cas de besoin
physique de mal-être ou en
prévention. Le but étant d'aider
la personne à identifier son BE-
SOIN, et à retrouver son plein
potentiel d'auto-guérison et de
mieux-être.

Mercredi 6 Mars

9h30 - 10h30

« Relaxation respiration
auto massage »

Réservé aux enfants des
acrobates (3-5 ans)



9h00-10h00 et 10h00-11h00

« Yoga du rire »

Réservé aux enfants des acrobates
(6-11 ans)



14h00-16h00

« Ateliers sensoriels »

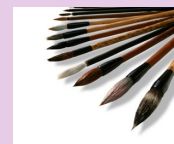
La madeleine de Proust
et

« Relaxation respiration
auto massage »

Réservé au secteur jeunes

19h30-21h00

« Calligraphie Chinoise »



福祿寿

Jeudi 7 Mars

9h00-11h00



« Yogi »

Invitation au voyage,
au cœur de la pensée
Yogique

14h00-17h00



«Couture, crochet, tricot, et
massage à la demande »
(dos, pieds, visage)

19h00 -20h30

« Voyage sonore »

*Concert de bols
Tibétains, gong,
didgeridoo,
carillon koshi,
chant harmonique*



Vendredi 8 Mars

9h30-12h00

« Atelier cuisine »

Papillote de poisson à la
Congolaise

12h00-13h30

« Dégustation du plat
confectionné »



14h00-16h00

« Balade sur les sentiers
de Cours La ville »



17h00-18h00

« Confection de produits
cosmétiques naturels »
Réservé au secteur jeunes

18h30-20h00

Conférence :

«La Nutrition & L'Aloe Vera »
*la plante
veut du
plante
multiples*



*qui vous
bien, la
aux
vertus.*

Samedi 9 Mars

9h00-11h30

« Ateliers de massages
préventifs »

Parents-enfants

pour aider les enfants
selon la médecine
Traditionnelle Chinoise

9h00-10h00

- *Soulagement des
douleurs abdominales*

10h30-11h30

- *Elimination des toxines
Et stimulation du
système immunitaire*

14h00-15h30

« Atelier découverte
de la pratique
des ventouses »



Découvrez une semaine conviviale, d'échanges et de joies partagées.

« OSEZ ! »

- prendre du temps pour soi,
- se détendre,
- être soi-même,
- avoir confiance en soi.

Tarifs des ateliers

Pour les adhérents : de 2,50€ à 6 € l'atelier
et 8 ateliers Gratuits (voir fiche d'inscription)

(Tarifs calculés en fonction du quotient familial)

Adhésion annuelle de 8€

Pour les non adhérents : tarif unique 10 € l'atelier

Lieu des ateliers

Inscription et règlement

Jusqu'au jeudi 28 Février

**Il sera encore possible d'effectuer des inscriptions
après le 28 février en fonction des disponibilités.**

Contact :

Florence Droulez



04 74 89 86 77



Rue de la Loire – Cours La Ville 69470 Cours



04 74 89 86 77



cs.cours@orange.fr



Centre Social Cours



Les intervenants

**Le Qi Gong et la médecine traditionnelle Chinoise
Calligraphie Chinoise (Thérapeute Chinois Traditionnel)**

Yun SU

**Découverte de la diététique Chinoise et ventouses
(Praticienne en Médecine Chinoise)**

Carole BUTY

**Atelier d'équilibre et de bien être
Gym de maintien**

Isabelle DAVOS

Thérapeute holistique

Magali MENEGHELLO

**Yoga du rire
Sophrologue**

Cécile MORAL

**Voyage Sonore
(Praticien en techniques de mieux être)**

Frédéric SCARNATO

Phytothérapeute

Carlo STEVENS

**Massages Parents/enfants
(Praticienne de Tuina adulte et enfants)**

Christelle BESSON

Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs

Bénévoles du RERS

INSCRIPTIONS SEMAINE DU BIEN-ETRE ET NATURE

ATELIERS

4 Mars	5 Mars	6 Mars	7 Mars	8 Mars	9 Mars
Qigong et médecine chinoise traditionnelle	Atelier d'équilibre et de bien être	Réservés Pour le Secteur Enfance Jeunesse	Yogi Dvd Gratuit	Atelier cuisine et dégustation du plat	Massage : soulagement des douleurs abdominales Gratuit
Fabrication de tawashi et de bee's wrap	Gym de maintien		Couture crochet tricot massage Gratuit	Réservé pour le secteur jeunes	Massage : élimination des toxines et stimulation du système immunitaire
Diététique chinoise	Yogi dvd Gratuit		Voyage sonore	Balade Gratuit	Atelier de découverte des ventouses
	Thérapie holistique Gratuit	Calligraphie chinoise		Conférence aloe vera	

Entourer l'atelier ou les ateliers pour lesquels vous souhaitez participer

Tarifs

Pour les adhérents de 2,50€ à 6,00€ (Tarif calculé en fonction du quotient familial)	Tarif majoré de 15% aux personnes extérieures (hors commune nouvelle et Ranchal) Tarif unique non adhérent 10€ l'atelier
---	--

Inscription

Prénom /Nom :

Adresse :

N° téléphone

Mail :

Quotient familial :

Coût total :