



Prendre du temps pour Soi,
c'est s'accorder de l'importance.

**SEMAINE DU BIEN-ÊTRE ET NATURE
DU LUNDI 9 MARS AU
SAMEDI 14 MARS 2020**

**| CENTRE
SOCIAL &
CULTUREL**
/ COURS

PROGRAMME DE LA SEMAINE

Lundi 9 Mars

10h00-11h30

« Relaxation respiration détente et auto massages »



13h30 -15h30

« Fabrication »

D'éponge tissée (tawashi)
ou de tissu alimentaire
ou un baume pour le visage



16h00 - 17h00

« Atelier de découverte de la Sophrologie »

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ».



Mardi 10 Mars

10h00-10h30

« Atelier pour l'ilot câlin »

Auto massage



9h00 - 10h00

« Atelier d'équilibre et de bien être »

Travail articulaire,
équilibre, respiration

10h15 - 11h15

« Gym de maintien »

Pour rester alerte
et dynamique

14h00 - 18h00

« Zéro déchet »

Fabrication de lingettes ou
serviettes hygiéniques
lavables.



18h30 - 20h00

« Feux de joie »

Moteur de vie
Comment attiser et
entretenir nos flammes
Intérieures.



Mercredi 11 Mars

9h30-10h30

« Balade sur le sentier botanique de Romarin »

Réservé aux enfants des
acrobates 3/5 ans



13h30 - 15h00

« Relaxation respiration
auto massage »

Réservé aux enfants des
acrobates 6/9 ans



15h30 -16h30

« Atelier pour
le secteur jeunes »

Relaxation respiration au
son des bols tibétains .

18h30-20h00

« Danse Orientale »



Jeudi 12 Mars

10h00-10h30

« Atelier pour l'ilot câlin »



Kamishibai

14h00-16h00

« Atelier d'arts plastiques »

*Découverte de la terre à travers un atelier de création et d'impression !
la réalisation d'un petit bloc note ou cahier customisé pour écrire ou dessiner ou y mettre des choses qui nous font plaisir ...*



18h30-19h45

« Yoga Kundalini »

Toutes les formes de Yoga se concentrent sur la stimulation et la régulation de l'énergie, qui s'appelle la Kundalini.

*Le Yoga Kundalini utilise :
la respiration, le rythme, les postures statiques et dynamiques, les sons, la relaxation, le chant et la méditation
dans le but de réveiller cette énergie interne qui repose au plus profond de nous.*

Il est accessible à tous quelque soit l'âge et les capacités.

Vendredi 13 Mars

9h30-13h30

« Atelier cuisine et repas »

Nems vietnamiens



14h00-16h00

« Balade et tisane »

Ouvert à tous



18h30-19h30

« Atelier du calme mental »

Méditation d'ancrage, résonance des 9 voyelles et résonance de mantras tibétains avec bols tibétains.



Samedi 14 Mars

9h00-11h15

« Ateliers de Yoga Parents-Enfants »

- de 9h00 à 10h00

4-6 ans



« Ateliers de Yoga Parents-Enfants »

- de 10h15 à 11h15

7-11 ans



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

OSEZ prendre du temps pour :

- vous détendre,
- être vous-même,
- avoir confiance en vous.

Tarifs des ateliers

Pour les adhérents : de 3,00€ à 6 € l'atelier
et 9 ateliers Gratuits (voir fiche d'inscription)

(Tarifs calculés en fonction du quotient familial)

Adhésion annuelle de 8€

Pour les non adhérents : tarif unique 12 € l'atelier

Lieu des ateliers

Au Centre Social et Culturel « Salle d'animations »

Inscription et règlement

Jusqu'au jeudi 5 Mars

**Il sera encore possible d'effectuer des inscriptions
après le 5 mars en fonction des disponibilités.**

Contact :

Florence Droulez

 **04 74 89 86 77**



74, rue de la Loire – Cours La Ville 69470 Cours



04 74 89 86 77



cs.cours@orange.fr



Centre Social Cours



Les intervenants

Arts Plastiques

Nadège GARDIAN

Kundalini Yoga

Carole BUTY

Atelier d'équilibre et gym de maintien

Isabelle DAVOS

Thérapeute holistique

Magali MENEGHELLO

Sophrologue

Anne-Marie PLASSE-GRODENIS

Atelier du calme mental

Frédéric SCARNATO

Atelier de Yoga Parents/ enfants

Patricia BERGIRON

Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs

Malika BETTAYEB

INSCRIPTIONS SEMAINE DU BIEN-ETRE ET NATURE

ATELIERS

LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
Relaxation, respiration détente et auto massages	« Atelier d'équilibre et de bien être »	Accueil de loisirs 3/ 9 ans Et Accueil jeunes	L'ilot câlin	« Atelier cuisine et repas»	Atelier de yoga parents/enfants
Fabrication Éponge tissée, tissu alimentaire, baume	« Gym de maintien »		Atelier d'art plastique	Balade et tisane	4-6 ans
« Découverte de la sophrologie	Zéro déchets		Danse Orientale	Yoga KUNDALINI	Atelier du calme mental
	Atelier de la joie	7-11 ans			

Tarifs

Pour les adhérents de 3,00€ 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 12€ l'atelier
---	---

Inscription

Prénom /Nom :

Adresse :

N° téléphone

Mail :

Date de naissance :

Quotient familial :

Coût total :