

Tarifs des ateliers

Pour les adhérents :
De 3 € à 7€ l'atelier.

(Tarifs calculés en
fonction du quotient
familial)

Adhésion annuelle
de 10€

Pour les non adhérents
tarif unique de 15€

LIEU DES ATELIERS

Dans la salle d'animations
du centre social

INSCRIPTIONS
ET REGLEMENTS

Jusqu'au 5 mars, il sera encore
possible d'effectuer des inscriptions
après cette date
en fonction des disponibilités.

Les intervenants



Sandrine

Fanny

Corinne

Michel

Cloé

Ness

Isabelle

Betty

Florence

LES SEMAINES DU BIEN-ÊTRE ET NATURE

Du mardi 10 mars au
samedi 21 mars 2026

"Prendre une pause,
briser volontairement
le rythme, c'est se donner
le temps de vivre."

VILLE DE
COURS

Ouest Rhodanien
Communauté d'agglomération

ASSOCIATIONS
FAMILIALES
Caf
du Rhône

| CENTRE
SOCIAL &
CULTUREL
/ COURS

animfamille.cs.cours@orange.fr
04 74 89 76 45

MARDI 10

14h00/16h00

GRATUIT



RELAXATION,
RESPIRATION
ET AUTO MASSAGE
AU CENTRE SOCIAL

Je vous inviterai à être
présent à vous même, par le
toucher, la respiration,
l'écoute de vos ressentis,
dans une relation de
confiance.

18h15/20h15

GRATUIT



RELAXATION,
RESPIRATION ET AUTO
MASSAGE
À THEL
SALLE DE LA
GUILLAUMETTE

MERCREDI 11

14h30/16h00

GRATUIT

ATELIER
ARTS PLASTIQUE
POUR TOUS
LA GRANDE LESSIVE



16h30/17h30

Massage en réflexologie
parents /enfants
Des massages pour
les maux du quotidien

Réflexologie
0 /6 ans



18h30/20h30

RETROUVER SON
ENFANT INTÉRIEUR
Laissez s'exprimer votre
cœur d'enfant.



JEUDI 12

9h00/11h00

GRATUIT



Venez partager vos
trucs et astuces
du quotidien
autour d'une boisson.

14h00/16h00

"QUI L'EUT CRU ?
Découverte de
l'alimentation
vivante.

Réalisation d'une
recette simple et
dégustation.



18h30/20h00

"VOYAGE SONORE"
Concert de bol de
cristal et gong



VENDREDI 13

10h/12h

GRATUIT

Balade
au lac de Cublize
avec repas partagé
en extérieur ou
au centre social
suivant la météo.



14h30/16h30



MASSAGE ET SOINS

Venez vous détendre
lors d'un voyage
sonore et d'un
massage du visage de
la nuque et du cuir
chevelu.

SAMEDI 14

10h00/12h00
et 14h00/16h00

SE RÉAPPROPRIER
SA SANTÉ

La pratique du cahier
de Vie.
Permet une expérience
singulière et holistique
de sa santé à travers
une attention
quotidienne portée :

- à l'observation clinique
- au ressenti
- à l'inconscient
- à l'hygiène de vie
- à la sphère
psycho-émotionnelle
- au chemin de vie
- aux cycles

ATELIER ACCESSIBLE
DÈS 12 ANS
Possibilité de repas
partagé



MARDI 17

14h/15h

GRATUIT**"LE MOUVEMENT
C'EST LA VIE"**

Venez bouger, étirer,
écouter et accepter votre
corps, sous le regard
attentif d'Isabelle.



15h30/17h30

**RETROUVEZ VOTRE
ENFANT INTERIEUR**

Laissez s'exprimer votre
cœur d'enfant



19h45

la ferme
qui soigne"
Film proposé par
le ciné club de
Cours



MERCREDI 18

14h30/16h00

**QUI L'EUT CRU ?
LES P'TITS BECS SUCRÉS!**

Atelier parents/enfants
Enfants de plus de 5 ans
découverte de la
pâtisserie crue.



16h00/17h00

GRATUIT

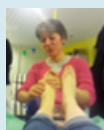
**ACTIVITÉ GYM AVEC
VOTRE L'ENFANT EN
TOUTE COMPLICITÉ.**
ENFANT DE MOINS DE 4 ANS



18h00/20h00

**"SOIN EN
RÉFLEXOLOGIE"**

Venez découvrir ou
redécouvrir les bienfaits des
soins en réflexologie.



JEUDI 19

9h30/10h30

GRATUIT

Découverte de
l'atelier mémoire



18h30

GRATUIT

les fleurs de Bach

Un soutien naturel pour
mieux traverser les
émotions du quotidien.
Quand les fleurs
accompagnent
l'équilibre intérieur.

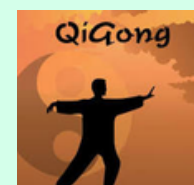


VENDREDI 20

16h/17h30
et 18h/19h30**QI GONG**

Deux initiations au
choix

Le Qi Gong est une
gymnastique
énergétique qui fait
partie de la Médecine
Traditionnelle Chinoise.
C'est l'art d'accorder
l'énergie du corps
humain avec l'Energie
de l'univers.



SAMEDI 21

10h/12h

GRATUIT**HERBORISTERIE**

De la plante au
remède :
initiez-vous aux
bases de
l'herboristerie.
redécouvrez la
sagesse des plantes
et laissez la nature
prendre soin de vous.

INSCRIPTION

COCHER LE OU LES ATELIERS CHOISIS

PRÉNOM ET NOM :

TÉLÉPHONE ET MAIL :

PROGRAMME du mardi 10 au samedi 21 mars

MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
Relaxation Cours la ville	ART Plastique La grande lessive	Trucs et astuces	Balade Cublize	Cahier de vie
Relaxation Thel	Réflexologie 0/6ans	Qui l'eut cru ?	Massage et soins	
	L'enfant intérieur	Voyage sonore		
MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
Le mouvement	Qui l'eut cru ?	Atelier mémoire	Qi Gong 16h 17h30	Herboristerie
L'enfant intérieur	Gym parents/enfants	Fleur de Bach	Qi Gong 18h 19h30	
Ciné club : la ferme qui soigne	Soin en réflexologie			