



































Ateliers sur inscription

MATIN

À l'Espace Treulon

10h30

Musicothérapie: Découverte des bienfaits de l'utilisation de la voix chantée (adultes)

Nutrition: J'améliore mon microbiote

(adultes)

Coaching personnel: Atelier coaching

Les domaines de vie (adultes)

Auto-massage Do-In (16 ans et +)

Tai chi chuan (16 ans et +)

Atelier Ayurvédanse (14 ans et +)

Sophrologie: Retrouver de la sérénité dans le lien enfant (à partir de 6 ans) / parent)





Atelier de sensibilisation à la santé environnementale: Sensibilisation aux polluants domestiques avec fabrication d'un déodorant (12 ans et +)







Massage ayurvédique (adultes)

11h30

Yoga Vinvasa flow (adultes)

Qi Gong (tout public)

Hypnose: Les bienfaits de l'autohypnose

sur le sommeil (15 ans et +)

Sophrologie: Revenir au calme (5-11 ans)

Au parc Treulon



Nordic Yoga ® (adultes)

Accueil de loisirs Olympe de Gouges





Cuisine enfant / parent (avec 1 parent). Atelier salé (CP CM2)

À la ludo-médiathèque



Contes / Rendez-vous des tout-petits: Lecture en motricité (parents - enfants de 18 mois à 3 ans)

APRÈS-MIDI



À l'Espace Treulon



Nutrition: Comment nos choix alimentaires limitent l'apparition des maladies cardiovasculaires (adultes)

Musicothérapie (découverte, adultes)

Coaching personnel: Atelier autocoaching estime de soi (15 ans et +)

Auto-massage Do-In (16 ans et +)

Sophrologie: Comment gérer

le stress (adultes)

Tai chi chuan (16 ans et +)



Atelier de sensibilisation à la santé environnementale (adultes):

14h : Atelier autour de l'hygiène corporelle et des cosmétiques naturels 15h : Atelier autour de l'aménagement et du nettoyage naturel de son logement







Massage ayurvédique (adultes)



Halta Yoga (adultes)

Qi Gong (16 ans et +)

Nutrition: Privilégier une alimentation

anti inflammatoire (adultes)

Sophrologie: Évacuer le stress et prendre confiance en soi (12 - 18 ans)



Hypnose: Comment atteindre un état de détente par l'autohypnose (adultes)

Gestion du stress par la **cohérence** cardiaque (10 ans et +)

Sensibilisation parents au massage pour bébés (0 - 1 an)

Coaching personnel: Atelier art thérapie-coaching (15 ans et +)

Accueil de loisirs Olympe de Gouges



14h 15h30

Cuisine enfants / parents (avec 1 parent). Atelier sucré (CP - CM2)

À la ludo-médiathèque





Contes (parents et enfants 5 ans et +)



Tout public. Ateliers gratuits sur inscription.

Scannez le QR code pour accéder au formulaire d'inscription, aux modalités et infos pratiques. Inscription possible également au 05 56 16 48 56.

animations

GRATUITES / SANS INSCRIPTION

Stands de présentation de l'activité de tous les intervenants

Stands de présentation de l'AMAP La terre à l'assiette

Atelier sensoriel « découverte ludique des fruits et légumes » animé par *INTERFEL*. L'après-midi.

Espace découverte sensorielle type SNOZELEN

animé par le service petite enfance, toute la journée. Tout public.

Animation « les écrans et moi »

animé par l'accueil de loisirs Jacques Prévert.

Sélection de livres, films, musique, jeux

en lien avec le thème de la journée bien-être à la ludo-médiathèque, à partir du 10 octobre.

Défis sportifs animés par le service sport et jeunesse, et les accueils de loisirs.

Toute la journée, tout public.

Atelier de fabrication de Tawashi

(éponges réutilisables) avec du matériel recyclé, animé par le service animation de la transformation et l'accueil de loisirs La Marianne.

Séances de relaxation en famille

animées par l'accueil de loisirs Frida Kahlo (prévoir une tenue adaptée).

Atelier tricot « confection de carrés de laine »

pour en faire divers objets, animé par le pôle séniors.

Mandala géant, arbre à souhait

animés par les accueils de loisirs.



