

STAGES ET ATELIERS

ATELIER « CRÉATION VÉGÉTALE »

Animatrice : Sarah DEFRAISNE

Premier lundi du mois, sauf exception, à 20h

Inscription et paiement obligatoires au moins 4 jours avant la séance.

« CAFÉ PHILO »

Animatrice : Marie-Christine FOUQUET, formée aux ateliers ARCH (Ateliers de Réflexion sur la Condition Humaine)

3^{ème} mardi du mois, de 20 h à 21h

Un rendez-vous convivial pour prendre le temps de réfléchir sur des sujets de société, pour partager librement ses idées et s'enrichir de celles des autres, sans jugement, suivi d'une petite collation.

ATELIER D'EXPRESSION CRÉATRICE (tout public)

Animatrice : Marie-Christine FOUQUET

Chaque premier mardi du mois, de 20h à 22h. 1^{ère} séance le 2 octobre

Un dispositif créatif et ludique, à partir de supports et techniques variés, sur un thème à chaque fois différent, non annoncé à l'avance.

Un temps d'échange suivra autour des œuvres produites et de l'expérience vécue, sans jugement, dans un cadre bienveillant et confidentiel.

« BOX CRÉATIVE » tout public

Inscription et paiement obligatoires au moins 4 jours avant la séance.

1 mardi dans le mois, de 18 h à 19 h (à discuter...)

Découverte d'une box thématique à faire à la maison (macramé, attrape-rêve, création de Noël...), avec matériel, mode d'emploi et conseils de fabrication.

ATELIER « CUISINE » (en attente)

1 fois par mois, sauf exception : 14h30 (si suffisamment d'inscrits) et 18h

Séance sucrée ou salée (une sur 2)

Inscription et paiement obligatoires au moins 4 jours avant la séance.

MIEUX MANGER, MIEUX VIVRE

Animatrice : Marie-Christine CERF, Diététicienne-Nutritionniste

Cycle de 3 séances, les lundis, de 20H à 21H30 :

- . 8 octobre : l'équilibre alimentaire
- . 5 novembre : le choix des aliments
- . 3 décembre : lecture des étiquettes

Possibilité de changer de thème suivant vos souhaits.