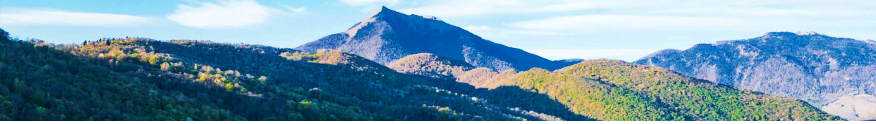




# ATELIERS BIEN-ÊTRE





# VOS ATELIERS BIEN-ÊTRE INTERGÉNÉRATIONNELS

2nd semestre 2025

Chaque mois, un rendez-vous pour Prendre Soins de vous et cultiver la Joie d'Être Ensemble !

**24/09**

14H15 À 16H15

**INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE  
AU COEUR DU LIEN SOCIAL**

**22/10**

14H15 À 16H15

**ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL:  
CRÉATION D'UN HAÏKU AUTOUR  
DU BONHEUR**

**20/11**

14H15 À 17H15

**CAP LÂCHER PRISE:  
SOPHROLOGIE - MASSAGE ASSIS**

**12/12**

14H15 À 17H15

**VOYAGE ÉVASION  
MULTISENSORIEL:  
"DANS LA VALLÉE DES SINGES"**

PLANNING PRÉVISIONNEL, PEUT ÊTRE SOUMIS À CHANGEMENTS

**Gratuit sur inscription/ places limitées**

RENSEIGNEMENTS: 05 61 20 34 77 ( MARPA)- 07 87 10 82 57 (SARAH)





# VOS ATELIERS BIEN-ÊTRE INTERGÉNÉRATIONNELS

**1er semestre 2025**

Chaque mois, un rendez-vous pour Prendre Soins  
de vous et cultiver la Joie d'Être Ensemble !

**30 / 01**

14H15 À 16H15

**SOMMEIL: RITUELS POUR  
UN MEILLEUR REPOS**

**13 / 02**

14H15 À 16H15

**EXPRESSION D'UN SOUVENIR  
MARQUANT ET RENCONTRE AVEC  
SON ENFANT INTÉRIEUR**

**07 / 03**

14H15 À 16H15

**VOYAGE DÉCOUVERTE DU CACAO:  
ET DÉGUSTATION EN PLEINE  
CONSCIENCE**

**03 / 04**

14H15 À 17H15

**CAP DÉTENTE:  
LIBÉRATION DES TENSIONS  
DÉCOUVERTE DU MASSAGE ASSIS**

**15 / 05**

14H15 À 17H15

**J'ACTIVE MA VITALITÉ:  
TAI CHI QI GONG- SOPHROLOGIE  
VOYAGE SONORE**

**13 / 06**

14H15 À 16H15

**VOYAGE ÉVASION  
MULTISENSORIEL:  
"PLONGÉE SOUS MARINE"**

PLANNING PRÉVISIONNEL, PEUT ÊTRE SOUMIS À CHANGEMENTS

**Gratuit sur inscription/ places limitées**

**RENSEIGNEMENTS: 05 61 20 34 77 ( MARPA)- 07 87 10 82 57 (SARAH)**

