

## Nos ateliers de l'été

*Prendre du temps pour soi, rencontrer d'autres personnes, être à l'écoute de son corps, le mettre en mouvement, mobiliser ses ressources, se retrouver autour d'une activité, libérer sa parole, tout en étant accompagné par des professionnels... Un programme ouvert à tous, intergénérationnel, venez seul(e), en couple, avec vos enfants, petits-enfants, une amie...Sentez vous libre !*

*Notre espace détente, tisanderie est accessible à tous, à tout moment dans votre Maison des Petites Herbes.*

*Atelier à Vaujurennes : 8 euros le demi-journée, 15 euros la journée complète (avec le déjeuner)*

*Atelier à Saint Julien : 8 euros le demi-journée*

*Atelier à la Maison de Santé : 5 euros*

<b>TOUS A L'EAU ! :</b>	Séance d'Aquagym et renforcement musculaire
<b>BOUGER ! :</b>	Activité sportive adaptée
<b>SE RESSOURCER ! :</b>	Activité Mieux-être ou créative : relaxation, sophrologie, gestion et prévention du stress, danse bien-être, approche artistique, la voix est livre,...
<b>EMBELLIE :</b>	Activité sportive adaptée et ateliers d'accompagnement aux personnes aidantes seules ou avec leurs personnes aidées (relaxation, socio esthétiques, conférences )

2022

JUILLET

				Atelier de Capucine - Saint Julien les Villas	Maison des Petites Herbes - Vaujurennes	Maison de Santé Aix en Othe
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
27	28	29	30	01	02	03
				Bouger !		
				Tous à l'eau !		
04	05	06	07	08	09	10
		Bouger !		Bouger !		
		Se ressourcer : Approche artistique				
11	12	13	14	15	16	17
	Tous à l'eau !			Bouger !		
				Tous à l'eau ! Au plan d'eau...		
18	19	20	21	22	23	24
Embellie	Bouger !		Bouger !			
	Se ressourcer : socio-esthétique		Déjeuner sur place Se ressourcer : danse bien-être			
25	26	27	28	29	30	31
	Tous à l'eau !			Tous à l'eau !		
	Se ressourcer : La voix est livre					

