

◆
Programme
Janvier
2025
◆

Ouverture de l'Espace de Vie
> Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30
> Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :
06 77 01 94 40
Sandrine Rethoré, Animatrice :
07 88 10 70 61



Janvier



Cours de Yoga

Enseigné par Mike pratiquant de la discipline depuis une dizaine d'année et récemment formé en Inde selon les enseignements de Swami Satyananda Saraswati. Les cours de Yoga seront des cours traditionnelles de Hatha Yoga incluant le souffle (pranayamas), des postures (asanas) et des chants (mantras), afin de respecter la laïcité de la structure, les mantras ne sont jamais obligatoires et dans l'absolu ne feront référence à aucune divinité.

Mardi 7 Janvier
de 18h30 à 19h45
Inscription : 07 86 95 45 46
Adh : 5€ / Non Adh : 10 €
Par séance



Cuisine mon Chéri

Un atelier de cuisine pour les Hommes

A l'atelier de cuisine "Mon Chéri" les participants apprennent à préparer des repas sains et goûteux tout en découvrant les techniques de coupe et de cuisson, dans une atmosphère chaleureuse et bonne enfant. Venez nous rejoindre pour découvrir ou partager des recettes et des conseils culinaires.

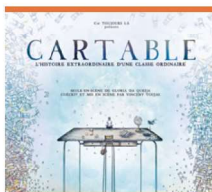
Samedi 11 Janvier
à 10h00
- Animation Gilbert -
Inscription : 06 89 89 30 31



Atelier Couture "Faites le vous-même"

Il vous reste des chutes de tissus ? Ne les jetez surtout pas. En couture, il nous reste très souvent des chutes dont on ne sait pas trop quoi faire. Notre crédo : « rien ne se perd, tout se transforme » s'applique une fois de plus dans cette situation. L'avantage avec les chutes de tissus c'est que ce sont des petits projets couture qui ne prennent pas beaucoup de temps. Il vous reste un tout petit peu de tissu ? Parfait, vous allez pouvoir vous coudre des minis créations.

Samedi 11 Janvier
à 10h00
- Animation Lisa et Amandine -
Inscription : 07 88 10 70 61



Sortie Théâtre

Ce seule-en-scène, à la fois drôle et émouvant, nous plonge dans le quotidien d'une enseignante pleine de bonne volonté et de ses élèves tous si différents et attachants. Tel un caméléon, la comédienne interprète tous les personnages : la maîtresse, les enfants, les collègues, l'inspecteur...

Samedi 11 Janvier
de 9h00 à 12h00



Conférence

"Découvrir et comprendre les huiles comestibles"

Les huiles comestibles sont des ingrédients de base dans la cuisine et jouent un rôle crucial dans la nutrition humaine. Elles proviennent de diverses sources végétales et animales et sont utilisées pour la cuisson, l'assaisonnement et même comme suppléments alimentaires. Avec Audray nous allons explorer les différents types d'huiles comestibles et leurs utilisations culinaires.

Dimanche 12 Janvier
à 15h00
3,50€ non adh
Inscription : 07 88 10 70 61



Communication bienveillante

La communication bienveillante consiste à s'exprimer de manière respectueuse et empathique envers les autres, en prenant en compte leurs besoins et leurs sentiments. Cela implique d'écouter activement, d'exprimer ses propres émotions de façon constructive, et de chercher à comprendre l'autre sans jugement.

Lundi 13 Janvier
à 18h30
- Animation Sébastien Buisson -
Inscription : 07 88 10 70 61



Reprise de l'Atelier Aquarelle

Aquarelle, effet de transparence ?... pas seulement... votre professeure, aquarelliste vous initie, vous accompagne, vous aide à vous perfectionner dans un monde de couleurs et de techniques.
PLAISIR GARANTI dans un cadre convivial et propice à la création.
Pinceaux, aquarelle, papier aquarelle etc... sont disponibles à l'atelier.

Mercredi 15 Janvier
et tous les Mercredis
à 15h00
- Animation France -
Inscription : 07 88 10 70 61



Atelier de Tricot "Tricote'Papote"

Vous aimez tricoter et papoter de tout et de rien ?

"Tricote'Papote" est une belle initiative qui combine le tricot avec des moments de convivialité et d'échange dans un environnement accueillant.

Les jeudis 16, 30 Janvier
à 14h30
- Animation Ariane -
Inscription : 07 88 10 70 61

Janvier



Relax'sons

Relax'sons inclus l'écoute de musique relaxante, de sons naturels ou de chants. La méditation sonore peut être particulièrement utile pour ceux qui trouvent difficile de se concentrer. Les sons peuvent agir comme un point d'ancrage pour l'attention, aidant à éviter les pensées distrayantes et à approfondir l'expérience méditative. La plupart de nos séances sont animées par les musiciens adhérents du GDAR.

Mercredi 15 Janvier
à 18h30

- Animation Susie -
Inscription : 07 88 10 70 61



Les Arts au Soleil Atelier de Peinture

Un atelier ouvert à toutes et tous qui favorise la créativité et le partage de connaissances. Notre atelier permet à des personnes de différents niveaux technique de se réunir autour d'une passion commune, la peinture. Des stages sont organisés pour les enfants pendant les vacances scolaires.

Tous les Jeudis
à 18h00

- Animation Gilbert -
Rens : 06 89 89 30 31



Croche'thé

L'atelier crochet peut être aussi bien destiné aux débutants qu'aux crocheteurs plus expérimentés. Apprendre les bases du crochet, se perfectionner, partager des idées, des techniques et réaliser divers projets tels que des vêtements, des accessoires... C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres passionnés par cette activité manuelle.

Samedi 18 Janvier
à 16h00

- Animation Sandrine -
Inscription : 07 88 10 70 61



Après midi jeux de sociétés

Venez plonger dans l'univers fascinant des jeux de société. Mise en avant pour cet après midi : Belote et Tarot et des crêpes pour les gourmands !

Dimanche 19 Janvier
à 15h00

- Animation David -
Inscription : 07 88 10 70 61



Conférence "bien dans son corps"

Vous travaillez au bureau toute la journée et souffrez de douleur chronique. Vous ne vous sentez pas stable sur vos jambes lorsque vous voulez vous mobiliser et avez peur de tomber ? Vous entendez dire autour de vous qu'il faut déverrouiller votre corps un peu tous les jours mais vous ne savez pas quoi faire ? Ce "Bien dans son corps" assis devrait répondre à vos attentes. Nous aborderons pendant une heure des gestes simples qui vous apporteront confort et soulagement dans votre quotidien.

Lundi 20 Janvier
à 19h30

- Animation Loren Maramotti -
Ostéopathe D.O
Inscription : 07 88 10 70 61
Adh : Gratuit / Non Adh : 3,5 €



Atelier Couture "Petites Mains"

Vous avez envie de créer vos propres vêtements, mais vous avez besoin d'être aidé(e) ? L'atelier de couture "Petites Mains" est là pour vous épauler dans votre projet. Après acceptation par l'équipe de votre projet, le(la) participant(e) apportera le matériel nécessaire à sa réalisation.

Mardi 21 Janvier
à 14h00

- Animation Lisa, Ariane, Daniele, Hélène -
Inscription : 07 88 10 70 61



Plongez dans l'univers enchanté des contes musicaux !

Un Conteur Kévin, un Musicien Théo
Spectacle pour Petits et grands, une fusion magique de musique et de narration qui vous émerveillera.

Mercredi 29 Janvier
à 15h00

Par Théo et Kévin
Inscription : 07 88 10 70 61
Adh : Gratuit / Non Adh : 5 €