

Tarif des ateliers

Pour les adhérents :

de 3 € à 7 € l'atelier.

(Tarifs calculés en fonction
du quotient familial)

Adhésion annuelle de 10€

Pour les non adhérents :

tarif unique 15€ l'atelier

Lieu des ateliers

Au Centre Social dans la Salle
d'animations

Inscriptions

et règlements

Jusqu'au jeudi 6 Mars

Il sera encore possible
d'effectuer des inscriptions
après le 06 mars en fonction
des disponibilités

Les ateliers et les intervenants

Soin énergétique

Sandrine

Le mouvement

Isabelle

Voyage sonore

Ness

Massage

Fanny

Réflexologie

Corinne

Qi Gong

Michel

Aromathérapie

Marie

Art Floral

Catherine

Mes rôles

Jean Paul

Yoga

Patricia

*Balade et visite de l'atelier
d'un sculpteur chez Fabien*

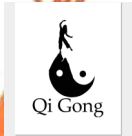
| CENTRE
SOCIAL &
CULTUREL
/ COURS

LES SEMAINES DU BIEN-ETRE ET NATURE

DU MARDI 11 MARS AU
VENDREDI 22 MARS 2025

« Prendre une pause,
briser volontairement
le rythme, c'est se donner
le temps de vivre . »

PROGRAMME du mardi 11 au samedi 15 mars

Mardi 11 mars	Mercredi 12 mars	Jeudi 13 mars	Vendredi 14 mars	Samedi 15 mars
14h00-15h00 « Relaxation, respiration et auto massage »  Je vous invite à être présent, à vous-même par le toucher, la respiration, l'écoute de vos ressentis, dans une relation de confiance. Gratuit 15h30-17h30 « La lacto fermentation » Comment ça marche? Florence vous guidera dans la fabrication de conserves de végétaux lacto fermentés. Gratuit 	9h30-11h45 14h30-15h30 « Yoga enfants-ados » Trois séances pour les enfants et ados présents aux accueils de loisirs.  16h00-18h00 « Atelier arts plastiques » Venez jouer avec le papier, collage, découpage... Gratuit  18h30 - 20h30 « Soin énergétique » Pratique et enseignement de soins avec l'énergie Universelle. Libération émotionnelle avec auto-guérisons 	9h30-11h30 14h-16h00 « Massage et soins » Venez vous détendre lors d'un voyage sonore et d'un massage du visage de la nuque et du cuir chevelu.  16h00-17h30 « Art floral » Venez réaliser votre composition florale avec des fleurs fraîches. 	16h00-17h30 18h00-19h30 « Initiation au QI GONG »  Le Qi Gong est une gymnastique énergétique qui fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. C'est l'art d'accorder l'énergie du corps humain avec l'Energie de l'univers. 	9h00-17h00 « Mes rôles ou comment je joue ma vie? » La vie ressemble quelquefois à une pièce de théâtre où chaque être humain vient y jouer pour un temps donné un rôle bien particulier. Dans certains domaines de notre vie, nous sommes de bons acteurs, nous sentant à notre place. Mais dans d'autres domaines, nous avons vraiment l'impression de « ramer », de ne connaître ni le texte, ni l'histoire et encore moins la finalité de ce rôle. Jean-Paul, (intervenant), vous propose une journée ou nous irons ensemble à la rencontre de ces différents rôles et acteurs en nous. Repas partagé 

Pour le bon déroulement des ateliers, merci de vous présenter 10 minutes avant l'horaire indiqué.

Les autres temps de pause



Vide greniers

Samedi 8 Mars 2025
8h00 à 16h00
Salle municipale de Cours

CENTRE
SOCIAL &
CULTUREL
/ COURS

Renseignements et Inscriptions :
animfamille.cs.cours@orange.fr
04.74.89.76.45



RERS
Réseau d'échanges
Réciproques de savoirs

**Réseau d'échanges
réciproques de savoirs**

Participer aux échanges
est simple et gratuit..

Nous sommes tous
riches de nos
expériences et de
notre diversité.
Partageons-les !
Pour la découverte
pour le plaisir, le
travail, la rencontre
et plus encore !

Venez nous
rejoindre une fois
par mois de
18h à 20h
Les mercredis :
29 janvier,
26 février,
19 mars, 23 avril,
14 mai, 25 juin
Salle d'animations
du centre social et
culturel

CENTRE
SOCIAL &
CULTUREL
/ COURS

Renseignements et Inscriptions :
animfamille.cs.cours@orange.fr
04.74.89.76.45



Café fringues

ENTRÉE
LIBRE

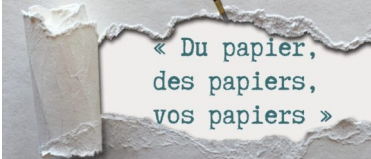
Un espace où l'on peut échanger
les vêtements de sa famille, mais aussi son
expérience ses préoccupations du moment.

Les vendredi 10 janvier, 14 février
28 mars, 25 avril, 23 mai, 27 juin
de 16h à 18h30
Au centre social

CENTRE
SOCIAL &
CULTUREL
/ COURS

Renseignements et Inscriptions :
animfamille.cs.cours@orange.fr
04.74.89.76.45

PROGRAMME du mardi 18 au Vendredi 21 mars

Mardi 18 mars	Mercredi 19 mars	Jeudi 20 mars	Vendredi 21 mars
15h30-17h30 «Soin énergétique» Pratique et enseignement de soins avec l'énergie Universelle. Libération émotionnelle avec auto-guérisons  ----- 18h00-20h00 « Soin en réflexologie » Venez découvrir ou redécouvrir les bienfaits des soins en réflexologie. 	15h00-17h00 « Atelier parents enfants » Venez créer avec vos enfants avec tout type de papier. Gratuit  Papier collé, maché, déchiré...	 16h00-18h00 « La grande lessive » Les œuvres réalisées les mercredi 12 et 19 mars seront exposées devant la mairie de Cours la Ville. Vous pouvez nous y rejoindre pour une dernière réalisation en papier. Gratuit	9h00-12h00 « Balade et découverte de l'atelier du sculpteur Fabien Brochard »  Gratuit ----- 18h00-19h00 « Découverte de l'aromathérapie » « Plongez dans l'univers des huiles essentielles et découvrez les bienfaits de l'aromathérapie pour apaiser le corps et l'esprit au quotidien. Repartez avec Votre roll-on personnalisé offert pour chaque participation ! » 
Pour le bon déroulement des ateliers, merci de vous présenter 10 minutes avant les horaires indiqués.			

Inscription : bien être et Nature

Ateliers (cocher les ateliers choisis)				
Mardi 11 mars	Mercredi 12 mars	Jeudi 13 mars	Vendredi 14mars	Samedi 15 mars
Relaxation 14h-15h ☐ Gratuit	Accueils de loisirs 3/15ans Gratuit	Massage 9h30-11h30 ☐ 14h-16h ☐	Qi Gong 16h00-17h30 ☐	Les rôles 9h00-17h00 ☐
Lacto 15h30-17h30 ☐ Gratuit	APE « Le papier » 16h-18h ☐ Gratuit	Art florale 16h30-18h30 ☐	Qi Gong 18h00-19h30 ☐	
Voyage sonore 18h30-20h30 ☐	Soin énergétique 18h30-20h30 ☐	Mouvement 18h30-20h30 ☐		
Mardi 18 mars	Mercredi 19 mars	Jeudi 20 mars	Vendredi 21 mars	
Soin énergétique 15h30-17h30 ☐	Atelier parents enfants 15h00-17h00 ☐ Gratuit	La Grande lessive 16h00-18h00 ☐ Gratuit	Balade et sculpteur 9h00-12h00 ☐	
Réflexologie 18h00-20h00 ☐			Aromathérapie 18h00-19h00 ☐	

TARIFS	
Pour les adhérents : de 3,00 € à 7,00 € (tarif calculé en fonction du quotient familial) Pour les non adhérents : Tarif unique 15 € l'atelier	
INSCRIPTION	
Prénom/ Nom :	
Adresse :	
N° de téléphone :	
Mail :	
Date de naissance :	
Quotient familial :	Coût total :