

## 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
<p><b>14h00-15h00</b></p> <p>« Relaxation, respiration et auto massage »</p>  <p>Je vous invite à être présent, à vous-même par le toucher, la respiration, l'écoute de vos ressentis, dans une relation de confiance.</p> <p><b>Gratuit</b></p> <hr/> <p><b>15h30-17h30</b></p> <p>« La lacto fermentation »</p> <p>Comment ça marche? Florence vous guidera dans la fabrication de conserves de végétaux lacto fermentés.</p> <p><b>Gratuit</b></p> 	<p><b>9h30-11h45</b></p> <p><b>14h30-15h30</b></p> <p>« Yoga enfants-ados »</p> <p>Trois séances pour les enfants et ados présents aux accueils de loisirs.</p>  <hr/> <p><b>16h00-18h00</b></p> <p>« Atelier arts plastiques »</p> <p>Venez jouer avec le papier, collage, découpage...</p> <p><b>Gratuit</b></p>  <hr/> <p><b>18h30 - 20h30</b></p> <p>« Soin énergétique »</p> <p>Pratique et enseignement de soins avec l'énergie Universelle. Libération émotionnelle avec auto-guérisons</p> 	<p><b>9h30-11h30</b></p> <p><b>14h-16h00</b></p> <p>« Massage et soins »</p> <p>Venez vous détendre lors d'un voyage sonore et d'un massage du visage de la nuque et du cuir chevelu.</p>  <hr/> <p><b>16h00-17h30</b></p> <p>« Art floral »</p> <p>Venez réaliser votre composition florale avec des fleurs fraîches.</p> 	<p><b>16h00-17h30</b></p> <p><b>18h00-19h30</b></p> <p>« Initiation au QI GONG »</p>  <p>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.</p> 	<p><b>9h00-17h00</b></p> <p>« Mes rôles ou comment je joue ma vie? »</p> <p>La vie ressemble quelquefois à une pièce de théâtre où chaque être humain vient y jouer pour un temps donné un rôle bien particulier.</p> <p>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.</p> <p>Jean-Paul, (intervenant), vous propose une journée ou nous irons ensemble à la rencontre de ces différents rôles et acteurs en nous.</p> <p><b>Repas partagé</b></p> 
<p><b>18h30-20h00</b></p> <p>« Voyage sonore »</p> <p>Concert de bol en cristal, gong, handpan, carillon koshi, chant harmonique...</p> 	<p><b>18h30-20h30</b></p> <p>« Le mouvement c'est la vie »</p> <p>Venez bouger, étirer, écouter et accepter votre corps, sous le regard attentif d'Isabelle.</p>			

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



# Les autres temps de pause



**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



**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



## 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
<p><b>15h30-17h30</b></p> <p><b>«Soin énergétique»</b></p> <p>Pratique et enseignement de soins avec l'énergie Universelle.</p> <p>Libération émotionnelle avec auto-guérisons</p>  <hr/> <p><b>18h00-20h00</b></p> <p><b>« Soin en réflexologie »</b></p> <p>Venez découvrir ou redécouvrir les bienfaits des soins en réflexologie.</p> 	<p><b>15h00-17h00</b></p> <p><b>« Atelier parents enfants »</b></p> <p>Venez créer avec vos enfants avec tout type de papier.</p> <p><b>Gratuit</b></p> 	 <p><b>16h00-18h00</b></p> <p><b>« La grande lessive »</b></p> <p>Les œuvres réalisées les mercredi 12 et 19 mars seront exposées devant la mairie de Cours la Ville.</p> <p>Vous pouvez nous y rejoindre pour une dernière réalisation en papier.</p> <p><b>Gratuit</b></p>	<p><b>9h00-12h00</b></p> <p><b>« Balade et découverte de l'atelier du sculpteur Fabien Brochard »</b></p>  <p><b>Gratuit</b></p> <hr/> <p><b>18h00-19h00</b></p> <p><b>« Découverte de l'aromathérapie »</b></p> <p>« 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</p> <p>Votre roll-on personnalisé offert pour chaque participation ! »</p> 

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 <input type="checkbox"/> Gratuit	Accueils de loisirs 3/15ans Gratuit	Massage 9h30-11h30 <input type="checkbox"/> 14h-16h <input type="checkbox"/>	Qi Gong 16h00-17h30 <input type="checkbox"/>	Les rôles 9h00-17h00 <input type="checkbox"/>
Lacto 15h30-17h30 <input type="checkbox"/> Gratuit	APE « Le papier » 16h-18h <input type="checkbox"/> Gratuit	Art florale 16h30-18h30 <input type="checkbox"/>	Qi Gong 18h00-19h30 <input type="checkbox"/>	
Voyage sonore 18h30-20h30 <input type="checkbox"/>	Soin énergétique 18h30-20h30 <input type="checkbox"/>	Mouvement 18h30-20h30 <input type="checkbox"/>		
Mardi 18 mars	Mercredi 19 mars	Jeudi 20 mars	Vendredi 21 mars	
Soin énergétique 15h30-17h30 <input type="checkbox"/>	Atelier parents enfants 15h00-17h00 <input type="checkbox"/>	La Grande lessive 16h00-18h00 <input type="checkbox"/>	Balade et sculpteur 9h00-12h00 <input type="checkbox"/>	
Réflexologie 18h00-20h00 <input type="checkbox"/>	Gratuit	Gratuit	Aromathérapie 18h00-19h00 <input type="checkbox"/>	

### 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 :