

Sam. 25 janv. | Moment créatif : Des exercices amusants en famille

Venez partager un moment de complicité et de créativité avec votre enfant ! Lors de cet atelier, nous réaliserons ensemble un mini livre interactif sur le thème des émotions.

Ce sera l'occasion d'explorer les différentes émotions à travers des activités ludiques et créatives. Chaque duo parent/enfant pourra concevoir un livre unique.

Un moyen amusant et éducatif pour apprendre à exprimer et à comprendre les émotions.

Merci d'apporter une blouse pour se protéger.

| Horaires | Animatrice | Tarif |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| Samedi 25 janvier - 10 h à 11 h - | Audrey SUAU, Artiste-illustratrice | -20€ (adhérents) / 25€ Gratuit pour l'adulte accompagnant Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC |

Sam. 25 janv. | Dinacharya : Routines d'hygiène de vie selon l'Ayurveda

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle de l'Inde.

Issue de cet art de vivre ancestral, la Dinacharya est un ensemble de rituels et

pratiques (soins, méditation, yoga, respiration...) qui, répétés quotidiennement, apportent bien-être et vitalité pour éliminer les toxines, équilibrer le système digestif, renforcer l'immunité et apaiser le stress.

Ces routines d'hygiène de vie sont préventives pour être en bonne santé tout au long de la vie.

| Horaires | Animatrice | Tarif |
|---|---|---|
| Samedi 25 janvier - 10 h à 11 h 30 - | Adeline Buiron, créatrice d'Ayurveda Au Natur'elle, praticienne bien-être spécialisée en soins ayurvédiques (massages, naturopathie) | 19 € adhérent / 25 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC |

Sam. 25 janv. | Jouons ensemble : Ateliers créatifs

Les rouleaux animaux

Viens participer à un atelier créatif amusant où les rouleaux de papier toilette se transforment en adorables animaux !

Cet atelier est conçu pour les enfants et leur permettra de laisser libre cours à leur imagination en recyclant des matériaux du quotidien.

Ensemble, nous créerons des animaux amusants, colorés et même utiles, en donnant une seconde vie à ces rouleaux.

| Horaires | Animatrice | Tarif |
|-------------------|--|------------------------------------|
| Samedi 25 janvier | Catherine NAVILLE, animatrice danse ludique | 3€ par binôme parents / enfants |

- 10 h à 12 h -

et auxiliaire puéricultrice 1€ par personne
supplémentaire

Billetterie à l'accueil ou
sur le site de la MJC