

Jeu. 27 fev. | Atelier sophrologie : sophro & sommeil

Atelier Sophrologie et Sommeil : Retrouvez des Nuits Sereines !

Rejoignez notre atelier dédié à la sophrologie et au sommeil pour retrouver des nuits réparatrices.

Objectif : vous guider à travers des techniques sophrologiques simples pour favoriser la détente et améliorer la qualité de votre sommeil.

Ouvert à tous ceux en quête de nuits paisibles, cet atelier propose des exercices pratiques et accessibles, à intégrer facilement dans votre routine. Prêt à redécouvrir le plaisir de dormir ?

Rejoignez-nous pour une nuit apaisante.

À partir de 9 ans.

Horaires	Animatrice	Tarif
Jeu. 27 février - 18 h à 20 h -	Valérie sophrologue	BENOIT, 22 € / 15 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC
MJC Héritan		

Jeu. 27 fev. | Travail artisanal du cuir - cycle de 3 matinées (24, 25

& 27 fev.)

Le travail artisanal du cuir est l'activité qu'il vous faut découvrir si vous aimez travailler de vos mains !

Le cuir est une matière noble, solide, offrant d'infinies possibilités de créations. À travers plusieurs étapes comme la découpe, la teinte, la couture, vous apprendrez à réaliser vos propres objets, uniques et authentiques, qui dureront des décennies.

Portefeuille, sac, trousse, objets pratiques ou décoratifs, autant de créations que vous pourrez concevoir pour vous ou vos proches.

Merci d'**apporter** un bon cutter et un réglet.

Ados / adultes - à partir de 14 ans

Horaires

Jeudi 27 février (cycle de 3
matinées : 24, 25 & 27
fev.)
- 9 h 30 à 12 h -

Animatrice

Laura Mangin,
Maroquinière mâconnaise,
créatrice de "Cœur à cœur
atelier"

Tarif

120 € / 100 € (adhérent)
Billetterie à l'accueil ou
sur le site de la MJC

MJC Héritan

MJC Héritan