



Poussez la porte

Programme de l'association

Journal créatif, art thérapie, musicothérapie :

Ateliers animés par Sabine adhérente bénévole, certifiée en Journal Créatif et en Art Thérapie

Méthode de Libération des Cuirasses * 10 € la séance :

Approche douce de détente corporelle animée par Danièle adhérente et intervenante extérieure

Activité variable :

Exemples : Bain de son, relaxation, yoga du rire, macramé, échanges autour de la lecture, Jeux autour des mots, Dien Chan, soirée jeux de société, ...

Pour le 1^{er} trimestre : 16 Septembre *Bain de sons*, 21 Octobre *Yoga du rire*, 18 Novembre *initiation au macramé*, 16 décembre *Jeu du « cadeau pourri »*

Randonnée :

Marche dans la Pévèle, avec covoiturage si plus éloignée, sortie culturelle ou festive une fois par mois

Mois	1er mardi du mois 18 h 30 Journal Créatif Ou Art thérapie / Musicothérapie	2 ^{ème} mardi du mois 18 h 30 Méthode de Libération des Cuirasses* 10 € la séance	3 ^{ème} mardi du mois 18 h 30 Activité variable	4 ^{ème} mardi du mois 18h30 Journal Créatif Ou Art thérapie / Musicothérapie	chaque dimanche 9 h 30 RV devant la Friterie (2 rue de la Ladrière à Cappelle en Pévèle Marche/ Randonnée
2025 Sept	2	9	16	23	
Octobre	7	14	21	28	
Novembre	Remplacé par la MLC	4 (Le 11 jour férié)	18	25	
Décembre	2	9	16	X	
2026 Janvier	6	13	20	27	
Février	3	10	17	24	
mars	3	10	17	24	
Avril	Remplacé par la MLC	7 (le 11 avril AT ou JC)	21	28	
Mai	5	12	19	26	
juin	2	9	16	23	

Pour nous joindre : Poussezlaporte.ass@yahoo.com / 07.80.35.57.53 La présidente, Roselyne Deleplanque
/ lieu des rencontres : Salle polyvalente 5 rue de la Ladrière (salle au fond de la cour) à Cappelle en Pévèle
59242, local gracieusement prêté par la Mairie.

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique