



Journal créatif®, Découverte des médias en art thérapie, Musicothérapie, Bains de sons : Ateliers animés par Sabine adhérente bénévole, certifiée en Journal Créatif® et en Art Thérapie

Méthode de Libération des Cuirasses 15 € la séance : Approche douce de détente corporelle animée par Danièle adhérente et intervenante extérieure certifiée en MLC

Autres activités proposées : **Bain de sons, sophrologie, relaxation, yoga, yoga du rire, macramé, échanges autour de la lecture, Jeux autour des mots, Dien Chan, soirée jeux de société, ...**

Programme de l'association

Randonnée :
Marche dans la Pévèle,
avec covoiturage si plus éloignée,
sorties culturelle ou festive

Mois	1er mardi du mois 18 h 30	2ème mardi du mois 18 h 30	3ème mardi du mois 18 h 30	4ème mardi du mois 18h30 (les 5ème : réunion)	
2026 Sept	1 Bain de sons	8 Journal Créatif®	15 MLC	22 Sophrologie	29 DIY ou réunion
Octobre	6 Découverte AT	13 MLC	20 Macramé	27 DIY ou Qi Gong	
Novembre	3 Bain de sons	10 MLC	17 DIY	24 Dien Chan	
Décembre	1 Journal Créatif®	8 MLC	15 Jeu du Noël Pourri / Pot	22 X	29 X
2027 Janvier	5 Sophrologie	12 MLC	19 Journal Créatif®	26 Dien Chan	
Février	2 Bain de Sons	9 MLC	16 Création carnet	23 Découverte AT	
Mars	2 Sophrologie	9 MLC	16 Yoga du Rire	23 Qi Gong	30 réunion
Avril	6 Bain de Sons	13 MLC	20 Découverte AT	27 Dien Chan	
Mai	4 Sophrologie	11 MLC	18 Sur un air de...	25 Atelier Philo	
Juin	1 Bain de Sons	8 MLC	15 Jeu Comedia	22 Sophrologie	29 Auberge Espagnole

chaque dimanche 9 h 30
RV devant la Friterie (2 rue de la Ladrerie à Cappelle en Pévèle
Marche/ Rando