



CLUB INTER-GÉNÉRATIONS CELLOIS

ATELIERS

Les ateliers proposés sont sans engagement, vous pouvez y participer en fonction de vos disponibilités.

Chaque séance ayant un thème précis ne demande pas de suivi impératif.

ATELIERS

Astuces : beauté/bien-être

Prendre soin de son corps et de soi avec des méthodes douces et naturelles, exemple : soin du visage à la maison, entretenir ses pieds.....,

Savoir respirer pour se détendre,

Savoir gérer un stress.....,

Initiation Informatique

Pour débutant, découvrir l'ordinateur.

Mandalas

Colorier au gré de ses envies des dessins structurés dans un cercle pour prendre un moment pour soi, se détendre et se laisser aller à ce que l'on ressent.

Gymnastique sensorielle

Ce sont des mouvements doux faits dans la lenteur pour se faire du bien, se détendre profondément, éliminer les tensions, entretenir sa vitalité et bien d'autres effets à découvrir..... aucune tenue particulière à prévoir.

Les dates des prochains Ateliers Astuces : Beauté/Bien-être, Informatique et Gymnastique Sensorielle seront fixées avec les participants lors de la 1ère séance.