



DELEGATION DE L'ESSONNE

ATELIERS 2012/2013

Cher(e)s adhérent(e)s,

Pour l'année 2012/2013, nos ateliers continuent

**Afin de savoir ce que vous souhaitez ,
Merci de remplir ce petit questionnaire
et de nous le renvoyer.**

Merci d'avance pour vos réponses !

PRESENTATIONS DES ATELIERS

ATELIER BIEN ÊTRE

Un atelier Ludiques et Interactifs sur des méthodes de Shiatsu, de Reiki, de Nuad Bo'Rarn (thaï traditionnel), de Réflexologie plantaire ...
Détente absolue !

En délégation de 14h30 à 17h30, en 3 groupes

1er groupe : 14h30 à 15h30

2è groupe : 15h30 à 16h30

3è groupe : 16h30 à 17h30



ATELIER RELAXATION MEDITATIVE

La relaxation méditative permet d'accéder à un lâcher prise sur nos difficultés, nos soucis, nos tensions une agréable sensation de détente corporelle et de liberté d'esprit. L'atelier à lieu un mardi tous les 15 jours en délégation de 14h00 à 15h30



ATELIER JEUX DE SOCIETES

L'atelier continue tous les 2emes samedis de chaque mois . Au programme jeux classique ou non.

Stratégie, ,enquêtes, bluff, etc.....



ATELIER SOPHROLOGIE

Apprendre des techniques de maîtrise de soi par la conscience, des techniques de concentration , pour reprendre conscience de son corps. Tous les mardis de 14h30 à 15h30



A retourner à l'adresse suivante :
Délégation de l'Essonne - 10 rue Jeanne Récamier - 91000 EVRY

BULLETIN DE PARTICIPATION

VOTRE IDENTITÉ(E)

Nom :Prénom :

Adresse :

Ville :Code Postal :

Téléphone :

E-mail :

VOTRE MODE DE DÉPLACEMENT

Je suis valide je suis véhiculé

Je peux faire un transfert si besoin Oui Non

Fauteuil roulant manuel Fauteuil électrique

Béquilles

Autres Précisé :

SOUHAITE S'INSCRIRE

INSCRIVEZ VOUS GRATUITEMENT À UN OU PLUSIEURS ATELIERS

- Atelier Bien être
- Atelier Relaxation
- Atelier Jeux de Société
- Atelier Sophrologie

ENVIE D'UN ATELIER?

Proposition d'atelier:

Lieu de l'atelier: En délégation

En extérieur



**Pour tout renseignement,
n'hésitez pas à contacter
Julie CRAMOISY**

Tel : 01-60-78-06-63

Mail : julie.cramoisy@apf91.org