



DELEGATION DE L'ESSONNE

LES ATELIERS

Cher(e)s adhérent(e)s,

Pour l'année 2012, nous allons étoffer nos activités au sein de la délégation avec plusieurs nouveaux ateliers en plus de ceux déjà existant.

Nous souhaiterions pouvoir recenser vos souhaits concernant le ou les ateliers auxquels vous voudriez participer.

Merci d'avance pour vos réponses !



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

Tel : 01-60-78-06-63

Mail : julie.cramoisya@apf91.org

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 tous les mardis en délégation de 14h00 à 15h30

ATELIER CREATION

Confection de créations : broderie sur tissu, canevas, point de croix, tricot, crochet, collage de serviettes en papier, mosaïque, confection de colliers bracelets, boucles d'oreilles etc.....

ATELIER ARTS PLASTIQUES

Initiation aux Arts Plastiques : peinture, dessin, collage, création avec différentes matières...

Le programme de l'atelier n'est pas encore défini il se fera en concertation avec les participants !

ATELIER SOPHROLOGIE

Un nouvel atelier qui consiste à apprendre des techniques de maîtrise de soi par la conscience, des techniques de concentration sur un objets, pour reprendre conscience de son corps.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à l'adresse suivante :

Julie CRAMOISY

Délégation de l'Essonne - 10 rue Jeanne Récamier - 91000 EVRY

Nom :Prénom :

Adresse :

Ville :Code Postal :

Téléphone :

E-mail :

Je suis valide

Je peux faire un transfert si besoin Oui Non

Fauteuil roulant manuel Déambulateur

Fauteuil électrique Béquilles

Autres Précisé :

ADHERER À UN ATELIER

- Atelier Bien être
- Atelier Relaxation
- Atelier Création
- Atelier Arts plastiques
- Atelier Sophrologie

ENVIE D'UN AUTRE ATELIER?

Proposition d'atelier:

Merci de nous préciser si vous souhaitez que les ateliers se fassent en délégation ou à l'extérieur:

En délégation

En extérieur