

CALENDRIER DES ATELIERS DES CHOUETTES

de SEPTEMBRE à DECEMBRE 2026



BOL D'AIR

Agnès et Françoise proposent 3 **Petits bols d'air** aux personnes souhaitant mieux connaître les Chouettes et s'aérer dans la nature. On marche tranquillement, on papote et on s'arrête pour pique-niquer. Les enfants sont les bienvenus. Apporter son repas, qui sera tiré du sac.

Prochains rdv : **jeudi 24 septembre, 15 octobre, 5 novembre 2026 de 11h à 14h ; lieu de rdv communiqué à l'inscription demandée par sms :**
07 49 62 02 95 ou par mail leschouettes26@proton.me

Le 24 septembre, nous accueillerons Jean-Claude Rouhouse pour une "balade nature" commentée, grâce à son œil averti de géologue et sa passion des champignons

RELAXATION - SOPHROLOGIE



Marie Defontaine propose une séance mensuelle de pratique de la relaxation dynamique. C'est un temps pour prendre soin de soi, soutenir son équilibre émotionnel et sa vitalité. Les exercices, basés sur la respiration, la détente et la pensée constructive, se réalisent assis et/ou debout. Ils permettent de retrouver de l'énergie, de se sentir bien, centrée et en équilibre.

Prochaines séances : les **Jeudi 15 octobre, 12 novembre, 10 décembre de 12h45 à 13h45 ; lieu communiqué à l'inscription nécessaire par sms :**
Marie 06 77 75 85 24



SNOEZELEN

Sylvaine MAUPLLOT propose un temps de répit à vivre avec ou sans enfant : une séance Snoezelen est une bulle hors du temps qui offre des expériences sensorielles douces et néanmoins suffisamment fortes pour impacter le moral, le sommeil, les mémoires.
Durée environ 1/2 heure.

Sur Rv les lundis mardis et mercredis après-midi + 1 samedi matin par mois
Lieu communiqué à l'inscription nécessaire par sms : Sylvaine 06 31 49 36 27

**Les ateliers Sophrologie et Snoezelen NéCESSITENT D'ADHÉRER
à L'ASSOCIATION LES CHOUETTES (10€)
Les petits Bols d'Air sont ouverts à tous-tes.**