



Planning des activités de OCTOBRE 2017

Les activités sont accessibles à tout le monde profitez-en !

Jours et Dates	ACTIVITÉS
<p>Lundi 2, 9, 16 et 23 Octobre</p> <p>De 17h30 à 18h30</p> <p>à l'Épicerie</p> <p><i>Pas de séance le 30 octobre</i></p>	<p>Séances de Sophrologie Animées par Isabelle, Sophrologue</p> <p><i>Thème : La Joie</i></p> <p>Venez découvrir au fil des séances comment faire fructifier votre potentiel « Joie » à l'aide de petits conseils et exercices faciles à expérimenter dans la vie quotidienne. Alors n'hésitez pas ! Rendez-vous à l'épicerie... avec Joie !</p> <p>Abonnement mensuel : 10 € / mois pour les bénéficiaires 20 € / mois pour les solidaires</p> 
<p>Vendredi 6, 13, 20 et 27 Octobre</p> <p>De 15h00 à 17h00</p> <p>à l'Épicerie</p>	<p>Cours de Couture Animés par Josy</p> <p><i>Créations diverses</i></p> <p>Vous avez envie d'apprendre les bases de la couture, alors ce cours est pour vous ! Possibilité d'amener vos affaires à raccommoder.</p> 
<p>Jeudi 19 Octobre</p> <p>De 9h30 à 14h00</p> <p>à l'Épicerie</p>	<p>Atelier Cuisine suivi d'un repas commun Animé par Khadidja</p> <p><i>Au Menu :</i> Couscous Makrout</p> <p>Participation : 2€ bénéficiaires 4€ solidaires</p> 
<p>Jeudi 26 Octobre</p> <p>De 13h30 à 16h30</p> <p>à l'Épicerie</p>	<p>Atelier Parents-Enfants (moins de 6 ans) suivi d'un goûter commun Animé par Elodie et les bénévoles de l'Épicerie</p> <p><i>Thème : Préparons et mangeons ensemble un goûter équilibré</i></p> 
	<p>Activités Physiques Adaptées <i>et</i> ViniYoga</p> <p><i>Les cours vont se mettre en place prochainement.</i> <i>Nous vous tiendrons informer des modalités.</i></p>

Pensez à vous inscrire soit par mail, téléphone ou à l'épicerie pour participer à un ou plusieurs ateliers
Épicerie Solidaire « Amandine » - 14, rue Porte de la Buisse – 38500 VOIRON – 04 76 37 46 52