

Activités accessibles à **tout le monde** (pour tous les adhérents de l'épicerie « solidaire » ou « bénéficiaire » **dont la cotisation annuelle à jour**) *sur inscription, places limitées, priorité donnée aux bénéficiaires*

Jours et Dates	ACTIVITES
<p>Vendredi : 07, 14, 21, 28 février de 14h à 16h</p> 	<p>Atelier COUTURE</p> <p>Animé par Josy, couturière bénévole retraitée Possibilité d'apporter vos affaires à raccommoder vous-même ou de faire vos créations. Matériel à disposition</p> <p><i>Participation de 1€ bénéficiaire et 2€ solidaire (par atelier)</i></p> <p>Attention l'atelier du 14 février est un atelier à thème de confection de « tote bag » (sac en tissu) basé sur le bénévolat au profit de l'épicerie, Pas de participation demandée ce jour-là.</p>
<p>Vendredi 07 février de 10h à 11h30</p> 	<p>CAFE / ECHANGE : « Comment favoriser sa confiance en soi »</p> <p>Partage et réflexion autour de son expérience et son point de vue. Venez passer un moment convivial et d'échange dans le respect et la bienveillance.</p> <p>Gratuit / libre échange /moment convivial</p>
<p>Jeudi 6 et 13 février de 16 à 17h</p> 	<p>Séance de YOGA</p> <p>Le cours de yoga du 06 février sera animé par Laure SAINTE-ROSE et celui du 13 février par Caroline DENIS</p> <p>Prévoir un vêtement confortable, votre tapis si vous en avez, une serviette ou un petit plaid et un petit coussin. <i>Participation de 2€50 bénéficiaires et 5€ solidaires,</i></p>
<p>Jeudi 13 février De 14h à 15h15</p> 	<p>Nouveauté Bien-être Séance découverte de SOPHROLOGIE</p> <p>Séance de sophrologie debout/ Assis à la recherche de détente et d'un bien être global : relâchement musculaire, respiration, visualisation positive. Permet de mieux gérer son stress</p> <p>Intervenant : Christian BRUNELLOT, Sophrologue de l'association « juste là » Gratuit</p>
<p>Mardi 11 et 25 février de 14h à 15h30</p> 	<p>Atelier CROCHET</p> <p>Vous souhaitez vous initier au crochet ou progresser ? Alors cet atelier est fait pour vous...</p> <p>Animé par Arlette, bénévole de l'association qui vous fera découvrir le crochet ou vous accompagnera dans vos réalisations.</p> <p>Matériel fourni, possibilité d'apporter son propre matériel <i>Participation : 1€ bénéficiaire, 2€ solidaire</i></p>

**Mardi 18 février
de 14h à 16h**



Nouveauté : Atelier artistique

Atelier d'EXPRESSION CREATIVE : L'aquarelle

Basé sur un temps d'échange et de rencontre venez-vous initier à l'aquarelle

Animé par l'Intervenante bénévole Cécile LEMAINQUE

Gratuit

**Vendredi 21 février de 10h à
11h30**



Atelier d'information : NUTRITION et SANTE comprendre les étiquettes alimentaires

Nutriscore, tableau nutritionnel, liste des ingrédients ? Qu'est-ce que cela signifie et que faut il savoir

Comment faire le tri pour mieux manger ?

Animé par Emmanuelle la CESF, Gratuit

**Jeudi 27 Février
de 14h à 16h**



ATELIER Parent enfant ou grand parent petit enfant : Poterie /modelage terre

Viens avec tes parents modeler un animal de ton choix.

Animé par l'intervenante Nadine de « l'atelier TERRE DES BRUMES »

Participation : 1€ bénéficiaires, 2€ solidaires et par personne

Pensez à vous inscrire soit par mail, téléphone ou à l'épicerie pour participer à un ou plusieurs ateliers

Épicerie Solidaire « Amandine » -7 rue Béranger- 38500 VOIRON – tel : 09 53 72 48 38

mail: epiceriesolidaire.amandine@gmail.com