

PLANNING

de mai




ACTIVITÉS ACCESSIBLES À TOUT LE MONDE (POUR TOUS LES ADHÉRENTS DE L'ÉPICERIE « SOLIDAIRE » OU « BÉNÉFICIAIRE » DONT LA COTISATION ANNUELLE EST À JOUR) **SUR INSCRIPTION, PLACES LIMITÉES, PRIORITÉ DONNÉE AUX BÉNÉFICIAIRES**

DATES

Vendredis :
15, 22 et 29
Horaires :
14h à 16h



ATELIER COUTURE

Animé par Josy, couturière bénévole retraitée. 
Possibilité d'apporter vos affaires à raccommoder vous-même
ou de faire vos créations. Matériel à disposition
Participation : 1€ bénéficiaire et 2€ solidaire (par atelier)

DATES

Mardis :
05, 19
Horaires :
15h à 17h

ATELIER CROCHET

Arlette, bénévole de l'association, vous fera découvrir le
crochet ou vous accompagnera dans vos réalisations.
Matériel fourni, possibilité d'apporter son propre matériel
Participation : 1€ bénéficiaire, 2€ solidaire (par atelier)



DATES

Mardi :
26
Horaires :
14h / 14h45 / 15h30

ATELIER BIEN-ETRE : COIFFURE



Besoin de faire une coupe de cheveux, envie d'une coiffure : boucle,
brushing ou de conseils capillaires ? (Venir avec les cheveux propres)
Intervenante Rabot Carelle en reconversion fin de CAP coiffure
Réservé au public bénéficiaire - Places limitées, sur inscription - Gratuit

DATES

Judi :
28
Horaires :
16h à 17h



SEANCE RELAXATION

Guidée par Laure Sainte-Rose. Offrez vous un moment de douceur, pour
détendre profondément votre corps et calmer le mental.
Apportez un tapis douillet et de quoi vous couvrir.
Participation : 2€50 bénéficiaire et 5€ solidaire (par cours)



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

PLANNING

de mai



ACTIVITÉS ACCESSIBLES À TOUT LE MONDE (POUR TOUS LES ADHÉRENTS DE L'ÉPICÉRIE « SOLIDAIRE » OU « BÉNÉFICIAIRE » DONT LA COTISATION ANNUELLE EST À JOUR) **SUR INSCRIPTION, PLACES LIMITÉES, PRIORITÉ DONNÉE AUX BÉNÉFICIAIRES**

DATES

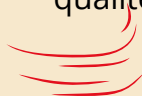
Jeudi :
28

Horaires :
10h à 11h30

DECOUVERTE METHODE FELDENKRAIS

Venez découvrir cette méthode pour prendre conscience de soi à travers le mouvement. Le mouvement est la vie; la vie est un processus; améliorer la qualité du processus et vous améliorez la qualité de la vie elle-même.

Participation ; Gratuit bénéficiaire - 5€ solidaire



DATES

Mercredi :
27

Horaires :
10h15 à 11h45

ATELIER PLUME ET MOTS

Dans une ambiance inspirante et enrichissante, venez contribuer à l'atelier écriture. Possibilité de partager et échanger sur son poète/écrivain préféré ou de lire un poème/texte (écrit par soi-même ou non)

Temps d'écriture prévu : Thématique choisie par le groupe. Gratuit



DATES

Vendredi :
29

Horaires :
10h30 à 13h30

ATELIER CUISINE

Venez découvrir la différence entre des plats industriels et faits maison. Cet atelier sera l'occasion de comparer les saveurs, la qualité et les ingrédients et réapprendre à cuisiner simplement.

Nous les dégusterons tous ensemble lors du repas de midi.

Participation : 2€ bénéficiaire, 4€ solidaire par personne



PENSEZ À VOUS INSCRIRE SOIT PAR MAIL, TÉLÉPHONE OU À L'ÉPICÉRIE POUR PARTICIPER À UN OU PLUSIEURS ATELIERS

ÉPICÉRIE SOLIDAIRE « AMANDINE » -7 RUE BÉRANGER- 38500 VOIRON - TEL : 09 53 72 48 38

MAIL: EPICERIESOLIDAIRE.AMANDINE@GMAIL.COM