



JEUDI 4 OCTOBRE
14H00 - 16H00

ATELIER ART THERAPIE

MJC Couleur

PRIVAS



GRATUIT ET
OUVERT A TOUS

VENDREDI 5 OCTOBRE
10H00 - 12H00

ATELIER NUMERIQUE

Salle des Voûtes

ST MARTIN DE VALAMAS



VENDREDI 12 OCTOBRE 14H00-16h30

JEUX DE SOCIETE

Avec l'association FAIR PLAY



Café Hors les Murs

Av. du Charalon

PRIVAS

Tous les
mois

SEMAINE BLEUE

LUNDI 15 OCTOBRE
10h00 - 12h00

VENDREDI 19 OCTOBRE
10H00 - 12H00

ATELIER SUSPENSION EN MACRAME

Venez fabriquer votre propre suspension

Maison de Pays- Le Cheylard

Inscriptions auprès du CCAS du Cheylard

PROGRAMME SANTE DU DOS

En partenariat avec la CPAM
de l'Ardèche

MARDI 16 OCTOBRE 14H-16H:

Bouger en toute confiance

LUNDI 22 OCTOBRE 10H-12H:

S'initier à la relaxation

SUR INSCRIPTION

MJC Couleur de PRIVAS



LUNDI 29 OCTOBRE 14h00-15h00



SÉANCE TAI CHI / QI GONG

MJC Couleur-PRIVAS

SUR INSCRIPTION

GRATUIT ET
OUVERT A TOUS

Sur 12 séances , les lundis du 29 octobre au 17 décembre 2018

Une initiative soutenue et
financée par :

ardèche
LE DEPARTEMENT



* Séance d'initiation au Tai Chi / Qi Gong

Les pratiques de mouvements fluides et énergétiques reliées à la respiration et à l'attention stimulent et canalisent l'énergie vitale dans notre corps. Elles permettent de retrouver un état de détente et de ressourcement en réduisant progressivement le stress et la fatigue physique, émotionnelle et mentale.



Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €  Transport aux animations possible gratuitement

Semaine bleue : inscription et information auprès du CCAS du Cheylard au 04 75 29 07 10

Inscription aux activités et renseignements : Albine Bouguerra au 06 48 99 08 73

Fédération ADMR de l'Ardèche : 04 75 35 10 50

Le programme est téléchargeable sur internet www.leclub-admr-ardeche.fr

