

Santé, Bien-être, Prévention, Ateliers, Echanges...

Pour les plus de 60 ans

Inscriptions au
02 41 63 06 33

LA SEMAINE DU BIEN-ETRE

*Du 17 au 21
octobre 2022*



Centre Social Evre & Mauges

Espace Simone Veil - 10 rue du Sous-préfet Barré
Beaupréau - 49600 Beaupréau-en-Mauges

☎ 02.41.63.06.33 - ✉ accueil@cs-evreetmauges.fr

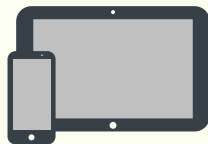
<http://evreetmauges.centres-sociaux.fr>



PLANNING DU 17 AU 19 OCTOBRE

LUNDI 17

Atelier **THEMACLIC**
*à l'espace numérique du
centre social*
de 14h00 à 16h00



Atelier numérique pour
découvrir les applications
bien-être sur smartphone et
tablette

LUNDI 17

Atelier **ANTI GYM**
*4 Boulevard du Général de
Gaulle- Beaupréau*
de 16h à 17h
Tarif : 3€



C'est une méthode originale
qui permet à chacun de
mieux connaître,
s'appropriier
et habiter son corps

MARDI 18

**FLOWNERGY : danse,
yoga et relaxation**
salle 2000 Pin en Mauges
9h30- 10h30



Mélange de mouvements, de
dances, de yoga et de
relaxation. Tout en douceur
vous tonifierez votre corps

MARDI 18

Atelier **MAQUILLAGE**
au centre social
à 14h30



Une professionnelle vous
apportera les bases du
maquillage

MERCREDI 19

Atelier **Fabrication de
TISANES et SIROPS**
à Camifolia
14h à Chemillé.
Départ à 13h30 du CS
Tarif : 3€



Apprenez à créer vos
propres tisanes et sirop
avec les plantes du jardin

PLANNING DU 20 AU 21 OCTOBRE

JEUDI 20

Découverte de la
**COHÉRENCE
CARDIAQUE**

*8 Chem. des Vendéens,
La Jubaudière
10h à 11h*



Découvrez la méthode de la cohérence cardiaque pour gérer vos émotions au quotidien

JEUDI 20

Atelier découverte
**HUILES ESSENTIELLES &
FLEURS DE BACH**

*Salle Maupassant Jallais
à 14h30*

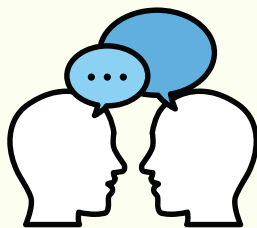


Vous ne savez pas comment utiliser les Huiles Essentielles, venez découvrir leur mode d'emploi

VENDREDI 21

La **COMMUNICATION
EFFICACE**, un allier
bien-être au quotidien

*au centre social
9h30-12h30
13h30-16h30
possibilité de manger
sur place*



Repartez avec les clés de la communication bienveillante et positive qui vous serviront au quotidien pour un mieux-être

*Une autre semaine bien-être aura lieu en mars 2023,
si vous avez dès maintenant des besoins, idées ou envies,
contactez-nous...*

Mes notes pour ne rien oublier...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INFORMATIONS IMPORTANTES

- Adhésion annuelle et familiale obligatoire au Centre Social pour participer aux différentes activités : 4.40€
- Inscriptions au 02-41-63-06-33

