

LE PROGRAMME DU MOIS DE AVRIL



QUERCYLIENCE

GESTION DU STRESS

Yoga thérapeutique

Redécouverte du plaisir de mettre le corps en mouvement et expérimenter un état de détente.

Animé par
Elizabeth LANGLAIS, psychomotricienne

Tout public

VE. 26
15h à 16h30

A Féneyrols

JE BOUGE, JE CRÉE DONC JE SUIS

Atelier de remobilisation et d'activités manuelles

De façon ludique et conviviale, un travail qui mêle équilibre, concentration, mémoire et créativité.

Animé par

Myriam VERBEKE, Asso. RéminiSens

MA. 02
9h à 12h

A St Igne

MER. 24
9h à 12h

A Féneyrols

MA. 30
9h à 12h

A Laguépie

Ainé.e.s. aidant.e.s

GESTION DES DOULEURS

Yoga thérapeutique sur chaise

Exploration des différents mouvements et postures pour se libérer des tensions douloureuses et re-conditionner en douceur le corps à l'effort.

Animé par

Elizabeth LANGLAIS, psychomotricienne

MA. 02
9h30 à 11h

A Parisot

APPRENDRE À ME CONNAÎTRE : ME

DÉCOUVRIR AUTREMENT

Art-thérapie

Pouvoir cheminer vers une écoute plus juste de soi au travers de différents supports artistiques.

Animé par

Mélodie BAILLY, Art-thérapeute

MA. 23
14h à 16h

A Cazals

JE. 25
14h30 à 16h30

A Parisot

Tout public

ÉCRITURE INTROSPECTIVE

Art-thérapie

Pouvoir poser ses pensées avec des mots est libérateur et ressourçant. Venez vous essayer à l'écriture introspective !

Animé par

Mélodie BAILLY, Art-thérapeute

MA. 02
14h à 16h

A Cazals

MA. 30
14h à 16h

A Cazals

JE. 04
14h30 à 16h30

A Parisot

Tout public

BIEN-ÊTRE PARENTS- BÉBÉ

Accompagnement à la parentalité

Une bulle de douceur, un petit cocon. Venez vivre cette parenthèse bien-être à la fois pour vous-même et l'enfant qui vous accompagne.

Animé par

Laura MOREL-CHARPENTIER, infirmière puéricultrice.

LU. 15
9h30 à 10h30

A Parisot

*De la naissance jusqu'à
avant l'acquisition de la
marche*

INITIATION AU ZENTANGLE

Atelier de graphoéducation

Quand le crayon nous aide à nous relaxer grâce à des motifs structurés et coordonnés. Venez vous essayer au zentangle, nul besoin de savoir dessiner !

Animé par

Stéphanie LEPRÊTRE, graphoéducatrice.

SA. 06
10h à 12h

A Féneyrols

*A partir de
15 ans*

Ateliers gratuits sur
inscriptions

Tél : 07 82 27 14 21

Mail : quercyliance@mailo.fr



Ce programme a vu le jour grâce au financement de l'ARS Occitanie

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique