



PLANTES et SAVOIRS en ARDENNES

Programme Novembre 2022

plantesetsavoirs@gmail.com

<http://plantesetsavoirsenardennes.eklablog.com/>

<https://www.facebook.com/Plantes-et-Savoirs-en-Ardenne-1381393095225804/>

Adhésion 18€ pour une personne et 30€ pour un couple.

Dans chaque atelier, la présence de tous est nécessaire jusqu'à la fin afin d'assurer le rangement et le nettoyage de la salle. Merci de votre compréhension.

DENTELLE aux FUSEAUX ateliers

inscription Gilberte 06 29 05 03 62

Jacques HAMUS **Dentellier**

Salle rouge du COSEC de CHATEAU PORCIEN

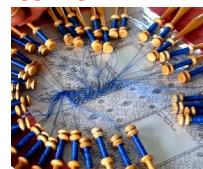
Lundis 7, 21 novembre

Initiation et perfectionnement

10 places disponibles

10 € adhérent, 15 € non adhérent

Prochaines dates : lundis 5 et 12 décembre



VANNERIE ateliers

Gilles DURMOIS
Ludovic MONTFRONT

inscription min 10 jours avant : Chantal 06.87.21.11.41

ou sur la boîte mail :plantesetsavoirs@gmail.com

8h30 - 17h30

(arrêt des activités à 17h pour que tout le monde puisse participer au rangement)

Salle des fêtes de Thugny-Trugny (derrière la Mairie)

Panier (débutants), objet au choix (confirmés)

Vendredi 4, lundi 14, mardi 22 avec Gilles

Jeudi 24 avec Ludo

26 € adhérent 30€ non adhérent

Prochaines dates : V2, Ma13/12 avec Gilles, J 8/12 avec Ludo



REFECTION DE FAUTEUIL

Annick MAHUT

Inscription Martine **06.81.77.52.22**

Chez Annick
33 rue du Parc
08270 Vaux Montreuil
De 9h30 à 17h

Mardi 8, vendredi 25, mardi 29 novembre

7 participants par atelier.

32€ adhérent, 36€ non adhérent

Prochaines dates : Ma 6 et J 15/12

Atelier dessin animé par Ludovic MONTFRONT

Inscription obligatoire Sylvette 06.78.67.83.61

Salle des fêtes de Nanteuil sur Aisne

Vendredi 18 novembre, de 9h00 à 12h

Apporter papier (photocopie), crayon de papier et gomme.

6€ adhérent, 8€ non adhérent

Prochaines séances dessin : vendredis 9 et 16/12

Atelier MACRAME animé par Ludovic MONTFRONT

Inscription obligatoire Sylvette 06.78.67.83.61

suspension pour les débutants, objet au choix pour les confirmés

Vendredi 18 novembre de 13h30 à 17h30

6€ adhérent, 8€ non adhérent

salle des fêtes de Nanteuil sur Aisne

Apporter cordes à macramé, carreaux, ciseaux, épingles, mètre.

Prochaines séances macramé: vendredis 9 et 16/12

BEE WRAP

Isabelle GILLES 06 20 20 42 48

ou sur la boîte mail : plantesetsavoirs@gmail.com

Jeudi 10 novembre 14h-16h

Lieu à définir à l'inscription

Voici une solution pratique pour conserver ses aliments, aller en pique-nique ou faire ses achats sans emballage. Pour emballer ses aliments, il est possible de se passer des films alimentaires et papiers aluminium.

La solution zéro déchet ? Ce sont les bee's wrap : de jolis tissus enduits de cire d'abeille qui rigidifie le tissu, prend la forme souhaitée et permet une barrière à l'air. C'est un produit réutilisable longtemps, lavable à l'eau tiède savonneuse, économique. On peut les acheter déjà tout faits, ou les faire soi-même.

Avec un coupon de 50x150cm, on peut faire plusieurs formats (50x50, 25x25...)

Tarif 8€ adh/12€ non adh

4 personnes maximum

Venir avec un fer à repasser, une table à repasser ou une petite table, du tissu 100% coton léger et propre (taille en fonction des emballages que vous voulez faire, maxi 50x150cm) si vous avez.



NOUVEAU Sophrologie par Fabien Moyère

Inscription Isabelle Gilles 06.20.20.42.48

Jeudis 3, 10, 24 novembre

De 17 à 18h

Lieu à définir à l'inscription.

Cette première séance est gratuite pur que chacun puisse découvrir la sophrologie. Ensuite, une séance sera au tarif de 12€.
Maximum 5 personnes, sinon dédoublement de la séance. Prochaines séances : J 8 et 22/12

Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

« Caycédienne » comme Caycedo
La sophrologie a été développée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo. Son approche résolument médicale et scientifique vise alors à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie. La Sophrologie Caycédienne n'est pas une branche de la sophrologie mais bien la sophrologie dans sa forme authentique telle que développée par le Dr Caycedo.

Un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et bien-être.
La sophrologie Caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien. Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions négatives qu'elles soient d'origines professionnelles ou personnelles.
La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne permet d'optimiser ses propres capacités au quotidien, de façon autonome et dans le respect de la personnalité de chacun.
Elle comporte des applications spécifiques dans les branches cliniques, sociales, pédagogiques et peut également être utilisée dans l'entreprise comme dans les milieux artistiques et sportifs.

Découvrez sérénité et bien-être

Une nouvelle conscience de soi : la pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles. Cette découverte permet peu à peu une transformation positive de l'attitude envers soi-même et envers les autres.

Des expériences variées : selon les objectifs recherchés les techniques sophrologiques sont porteuses de sensations de vitalité et d'énergie ou au contraire de relâchement des tensions et de sérénité. Certaines permettent d'activer la concentration sur un objectif précis ou un souhait personnel.

Les applications au quotidien

Santé : la Sophrologie Caycédienne apporte aux professionnels de la santé (médecins, psychologues, kinésithérapeutes, infirmiers, orthophonistes, etc.) un ensemble de techniques qui peuvent être utilisées de façon isolée ou en complément d'un traitement, par exemple dans les cas de :
- Dépression, anxiété, affections psychosomatiques,
- Préparation d'interventions (chirurgie, chimio ou radiothérapie),
- Rééducation.

Vie quotidienne : la pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne permet de développer la résistance au stress et d'améliorer la qualité de vie.
- Meilleure qualité du sommeil,
- Sensation de vitalité, récupération rapide,
- Contrôle des accès d'irritabilité, angoisse, tristesse.

Performance : les techniques sophrologiques sont utilisées pour améliorer la concentration, la mémorisation et pour développer une attitude positive face aux difficultés.
- A l'école : programmes spécifiques à destination des enfants et des adolescents, préparation des examens,
- Dans le milieu sportif : en soutien des plans d'entraînements techniques et physiques,
- En entreprise : amélioration de l'efficacité personnelle, du travail en équipe et des conditions de travail.

Pour qui ? Comment ?

Toute personne intéressée peut pratiquer la Sophrologie Caycédienne sans limitation d'âge ou de condition physique : enfants, étudiants, adultes, ou personnes âgées.
En séance individuelle ou en groupe selon les objectifs recherchés.

Comment m'inscrire à une activité ?

PRÉ-INSCRIVEZ-VOUS rapidement sur la liste d'attente

Si vous changez d'avis après la pré-inscription vous devez prévenir la responsable pour libérer la place.

Annulation : toute personne inscrite souhaitant annuler sa participation à une activité devra le signaler au minimum 4 jours avant pour pouvoir être remboursée du montant de la somme versée; dans un délai inférieur à 4 jours, 1/3 de la somme sera dû. En cas d'annulation de notre part, l'intégralité de la somme versée est remboursée.