

# Vacances de printemps... confinées 2021



4 visios dont 2 animées par des professionnelles du bien être

**LES MERCREDIS ET JEUDIS MATINS..**

Et tous les après-midi Denis, Lilian ou Cindy sont disponibles pour échanger par messenger ou discord... on peut même se déplacer !

## *Expression libre*

Passer un moment de détente et de rigolade avant tout, un crayon, une feuille c'est tout ce dont tu as besoin...

**MERCREDI 14 AVRIL**

**10H30/11H30**



## *Bien dans ton assiette bien dans tes baskets*

Échanges avec Maud (diététicienne) autour d'une alimentation équilibrée et adaptée à tes besoins!

**JEUDI 15 AVRIL**

**10H30/11H30**



## Sophrologie

Séance de découverte avec Mme HARTI. C'est le moment idéal pour se recentrer sur soi

**MERCREDI 21 AVRIL**

**11H00/12H00**



## Garde le rythme

Retrouve Lilian pour bouger et te dépenser le tout de chez toi !

**JEUDI 22 AVRIL**

**10H30/11H30**

## ET CE N'EST PAS TOUT!

*Participe au jeu des galets dans ta commune!*

Récupère les galets dans ta mairie, décore  
-les puis cache -les...

Renseignement auprès de Denis:  
06.02.19.51.17

*Partage tes savoirs.*

story instagram et fb Tous les jours un  
nouveau partage...

Renseignements auprès de Lilian:  
06.73.39.98.75

