







## Les mercredis de Janvier / Février

Inscription mercredis mois de JANVIER avant le 30 décembre 2025

et mercredis mois de FEVRIER avant le 30 janvier 2026



Les mercredis de Janvier et février seront consacrés  
à des ateliers Bien-être, prendre soin de soi et des autres  
Et des ateliers autour de l'alimentation

	Matin	Après-midi
Mercredi 7 janvier	Atelier animé par Céline Félipé ( <b>Couleur et Bien être sophrologie Castelnau</b> ) Atelier bien-être, relaxation, prendre soin de soi et soin des autres  La pyramide alimentaire de Pompote	Comment bien apprivoiser les écrans  
Mercredi 14 janvier	Atelier animé par Céline Félipé ( <b>Couleur et Bien être sophrologie Castelnau</b> ) Atelier bien-être, relaxation, prendre soin de soi et soin des autres  Jeu de la pyramide alimentaire : c'est bon ou pas pour Pompote.	Fabrication d'objets sensoriels  
Mercredi 21 janvier	Atelier animé par Céline Félipé ( <b>Couleur et Bien être sophrologie Castelnau</b> ) Atelier bien-être, relaxation, prendre soin de soi et soin des autres  Portrait à la manière d'Arcimboldo	Petite séance de Yoga—1- Jeu sur des positions de Yoga  
Mercredi 28 janvier	Atelier animé par Céline Félipé ( <b>Couleur et Bien être sophrologie Castelnau</b> ) Atelier bien-être, relaxation, prendre soin de soi et soin des autres  Création d'un sous main « mon panier vitaminé » 	Petite séance de Yoga —2-  
Mercredi 4 février	Atelier animé par Céline Félipé ( <b>Couleur et Bien être sophrologie Castelnau</b> ) Atelier bien-être, relaxation, prendre soin de soi et soin des autres  Jeu du memory et loto fruits et légumes 	L'importance du Sommeil Fabrication d'une cocotte en papier pour s'endormir  