

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 (Couleur et Bien être sophrologie Castelculier) 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 (Couleur et Bien être sophrologie Castelculier) 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 (Couleur et Bien être sophrologie Castelculier) 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 (Couleur et Bien être sophrologie Castelculier) 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 (Couleur et Bien être sophrologie Castelculier) Atelier bien-être, relaxation, prendre soin de soi et soin des autres Jeu du mémory et loto fruits et légumes 	L'importance du Sommeil Fabrication d'une cocotte en papier pour s'endormir 