

## DU COTE DE LA BIB'

Ouverture de la BIB'

Le mercredi 2 Mai de 14h30 à 18h.

## DU COTE DE LA JEUNESSE

DU 26 AVRIL AU 4 MAI

Pendant les vacances, l'Espace Jeunes (11/17 ans) propose plusieurs dispositifs d'animations :

### LE MULTIACTIVITES et L'ACCUEIL LIBRE

Le programme des vacances (karting, escalade, laser game...) est disponible sur notre site internet.

**Pré-inscription sur le site internet à partir de vendredi 6 Avril à 18h.**

**Tarifs :** consulter la plaquette sur le site

### Stage de « préparation » au BAFA

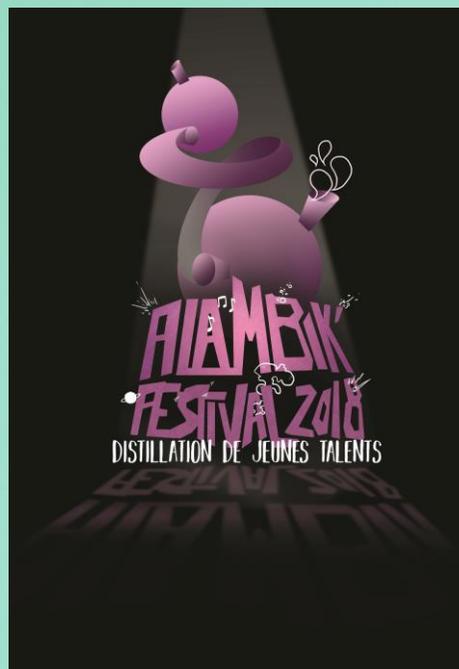
Du mercredi 2 au vendredi 4 Mai 2018

Troisième stage de découverte organisé en partenariat avec la Mômérie pour les 15/17 ans. Théorie, observation, animation, mise en situation seront au programme (cuisine, tournoi de Futsal, animation pour des 9/11 ans...).

**Tarifs :** consulter la plaquette sur le site

[WWW.AUBRIEREINFO.COM](http://WWW.AUBRIEREINFO.COM)

DU 23 AU 26 MAI 2018



Programme complet disponible sur le site [www.aubriereinfo.com](http://www.aubriereinfo.com)



## INFOS INSCRIPTIONS

Ateliers YOGA, REFLEXO, DO IN et CUISINE :

✉ [gjoubert@aubriere-asso.com](mailto:gjoubert@aubriere-asso.com) ☎ 02.47.42.26.13

JEUNESSE :

✉ [jcornery@aubriere-asso.com](mailto:jcornery@aubriere-asso.com) ☎ 02.47.42.26.78

VACANCES  
PRINTEMPS  
2018  
> 26 AVRIL / 4 MAI

aubriere

Enfants, Adolescents, Adultes

Atelier CUISINE / atelier YOGA / DO IN /  
REFLEXOLOGIE  
Espace Jeunes

Début des inscriptions à partir du 9 Avril 2018

## CUISINE



### Atelier d'initiation au Cake Design

Venez découvrir la pâte à sucre avec cet atelier ! Chaque participant décore une génoise de 6/8 personnes et tout le monde part avec sa création !

Intervenante : **Emeline PERRINEAU** (Sweet mama)

**Jeudi 26 avril 18h30/21h30**

**Public : ados et adultes, enfants à partir de 8 ans, tous niveaux de cuisine.**

**Tarif : 15€ la séance (+3€ non adhérents)**

**Lieu : Aubrière**

Infos utiles: apporter tablier+ torchon, un rouleau (pas en bois), couteau pointu, pinceau fin, boîte hermétique.

## PAUSE TISANE

Dégustation de produits « ASTHEYA »

**Jeudi 26 avril / La bib'**

**18h15 / 20h**

Intervenante : **Sabine GEANT**

## SOIREE « DETENTE » JEUDI 26 AVRIL

**SOIREE DEDIEE A LA DETENTE ET AU BIEN ETRE  
AVEC 3 ACTIVITES DIFFERENTES A DECOUVRIR**

### YOGA

Le YOGA permet une détente fulgurante du corps et de l'esprit, un recentrage. Mais cette détente n'est que la première étape vers une quête d'expression de soi sous toutes ses formes. C'est le véritable objectif du Yoga.

**Intervenant : Pascal Ferret.**

**Horaires : 20h00-21h15.**

**Public : ados et adultes.**

**Apporter un tapis**

### DO IN **Nouveauté**

Le Do in est une pratique d'automassage. Il permet de faire circuler librement en nous l'énergie vitale. La détente du corps se fait grâce à des exercices respiratoires, corporels, des pressions sur les méridiens et points d'acupuncture, ainsi que des étirements, des pressions.

Il soutient la bonne santé, apporte détente et lâcher-prise, améliore la souplesse physique, fortifie les fonctions du corps et les harmonise.

**Intervenante : Magali MAUGARS**

**Horaires : 18h45/19h45**

**Public : adultes**

**Apporter serviette et coussin**

## REFLEXOLOGIE **Nouveauté**



La réflexologie plantaire est une discipline de Bien-être. Les bienfaits sont multiples: détente, relaxation profonde, anti-stress. Elle améliore aussi la circulation sanguine, lymphatique, les douleurs lombaires, cervicales et apaise le mental.

Les mouvements et gestes de cette technique sont montrés par séquence sur un des participants, **puis les stagiaires travaillent 2 par 2**. Tour à tour, ils peuvent ainsi pratiquer et recevoir, de façon à bien comprendre le ressenti du point de vue du donneur et du receveur.

**Intervenante : Magali MAUGARS**

**Horaires : 20h00 / 21h00**

**Public : adultes**

**Apporter serviette et coussin**

### Tarifs

**1 Séance : 5€ (+3€ non adhérents)**

**2 Séances : 8€ (+3€ non adhérents)**

**Lieu : Aubrière**