

L'AUBRIÈRE

association culturelle et d'animation de Fondettes

INFO

YOGA BRUNCH



Nouveau sur le pôle forme et bien-être !
Reconnectez vous avec votre bien-être intérieur grâce au yoga brunch de l'Aubrière le samedi matin (12€ la séance). Plus d'informations à venir sur notre site internet.

Samedi 9 décembre
de 10h30 à 12h00

(inscriptions à partir du 06 novembre)

CONFÉRENCE

"PRÉVENTION DES CHUTES"



Conférence-atelier sur le thème de la « **prévention des chutes** » en partenariat avec la résidence **Domitys**. Animé par notre intervenante « forme et santé » Salima Lallemand

Mardi 24 octobre

(réservé aux résidents de Domitys)

EN ATTENDANT NOËL



Retrouvez plusieurs activités pour cette traditionnelle quinzaine d'animation. Avec notamment le goûter de Noël avec dégustation de vin chaud et le concert de Noël.

Programme complet à venir

LES ARTS EN SCÈNE



Nouveau format des heures musicales mettant en scène nos adhérents du pôle des arts. **Évènement gratuit et ouvert à tous**

Vendredi 01 décembre
à partir de 19h
Salle J. Villeret

JAM SESSION DE NOËL



Le Stud' vous ouvre ses portes : apportez vos instruments, vos baguettes, et **venez jouer avec d'autres musiciens**. Nos professeurs seront là pour vous aider! Évènement gratuit et ouvert à tous

Mardi 12 décembre
de 20h à 22h
Salle G.Sand

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



Présentation du **bilan d'activité**, du **rapport moral et financier** de l'association suivi d'un **temps convivial** avec les acteurs de l'association.

Vendredi 8 décembre
à partir de 19h00
Salle J.Villeret



TAKAVNIR

SORTIE BOWLING

Bénévoles, intervenants, salariés, nous vous donnons rendez-vous en ce début de saison pour une sortie au bowling ! Ce sera le moment parfait pour se retrouver tous ensemble, se rencontrer et partager un instant de convivialité. Pour les gourmands, nous proposons un instant de partage supplémentaire au restaurant avant la sortie ! Un verre sera offert à tous les participants pendant la partie de bowling !

Rendez-vous mercredi 25 octobre au Skybowl à 14h ou 13h30 sur le parking de la Halle de Fondettes pour du covoiturage.

Réservation obligatoire avant le lundi 16 octobre par mail, téléphone ou directement auprès de Julien.

P'TIT MOMENTS

SONOTHERAPIE

Le corps absorbe les vibrations. Or, on sait que certaines vibrations ont des vertus thérapeutiques physiques, mais aussi psychiques. Venez découvrir La sono thérapie qui utilise le son et les vibrations pour apporter détente, relaxation et rééquilibrer le champ électromagnétique naturel émis par notre corps. Atelier animé par Isabelle PERCHAIS.

26 OCTOBRE
10H30-11H30
Salle M.Petruciani

Tout public
5€

INITIATION AUX HUILES ESSENTIELLES

PREPAREZ VOTRE TROUSSE A PHARMACIE 100% NATURELLE !

Venez apprendre comment utiliser les huiles essentielles au quotidien pour rester zen, préparer ou maintenir une bonne immunité, améliorer son sommeil, soulager une douleur ponctuelle et se débarrasser des troubles digestifs. Atelier animé par Catherine VAYSSIERE.

23 OCTOBRE
19H-20H
Salle J.Villeret

à partir de 16 ans
5€

ATELIER CUISINE

"BIEN ETRE ET RESPONSABLE"

SOUPE MISO

26 OCTOBRE
19H-20H
Salle M.Petruciani

A partir de 10 ans
10€

Venez découvrir et déguster un incontournable de la cuisine japonaise. Le miso est une pâte fermentée à base de graines de soja et de koji. Il est utilisé dans de nombreuses préparations, donnant une saveur umami aux plats. Le miso constitue un excellent apport nutritionnel.

Cet atelier animé par LOCO&ECOLO vous permettra de découvrir comment cuisiner et fabriquer le miso en soupe-repas. Miso, koji, ces termes n'auront plus de secret pour vous !
Dégustation à la fin de l'atelier.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE JULIEN : 02.47.42.04.25 OU JCORMERY@AUBRIERE-ASSO.COM :

INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE INTERNET LE 11 OCTOBRE À 12H

ADHÉSION DE 3€ POUR LES NON ADHÉRENTS

