

Toute l'équipe du Café du Dôme vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année !!!

MER 6

11h à 12h



INITIATION A LA SOPHROLOGIE

Vivez un moment privilégié avec votre enfant.

Vous découvrirez tous les bien-faits de la sophrologie ensemble.

Respiration, détente, évason....

Public adultes-enfants

Pour 5 binômes maximum

avec les Arts Scéniques talençais

14h à 15h30



INVITATION AU CHAMP DES POSSIBLES AVEC L'ECRITURE

Vous pensiez que l'écriture n'était pas faite pour vous?

Détrompez-vous. Venez participer à ce temps ludique et bienveillant en prenant plaisir à découvrir votre créativité autour de l'écriture...

Public adulte

avec une passionnée de l'écriture

JEU 7

14h à 16h

CREATION D'UN SAPIN DE NOËL

A l'approche de Noël, le Centre social vous propose la création d'un sapin à base d'objets récupérés.

Public famille

6 personnes maximum

avec le centre social et culturel Mix Cité

VEN 8

9h45 à 11h15

INITIATION AU HATHA YOGA

Cette séance sera axée principalement sur la méditation et la respiration.

Pensez à prendre votre tapis.

Public adulte

15 personnes maximum

avec une enseignante certifiée Yoga Alliance



LUN 11

11h à 12h

INITIATION A LA SOPHROLOGIE

Détente assurée après ce temps de sophrologie !!

Prenez votre tapis avec vous.

Public adulte

Pour 10 personnes maximum

avec les Arts Scéniques talençais



MER 13

14h30 à 16h30

ATELIER ECRITURE INCLUSIVE

Le Girofard, centre LGBT+ de Bordeaux vous propose un temps de lecture et d'écriture dite inclusives.

N'hésitez pas à venir découvrir et partager vos réalisations avec les bénévoles de l'association.

Public ado et adulte



JEU 14

14h à 16h

CREATION DE BOULE DE NOËL

Réaliser vos décorations maison

Création d'une boule de sapin à base de boule polystyrène et de laine.

Public famille

6 personnes maximum

avec le centre social et culturel Mix Cité



LUN 18

12h30 à 14h

INITIATION AU YOGA

Cette séance se pratiquera sur une chaise. Pensez à prendre tout de même votre tapis.

Public adulte

15 personnes maximum

avec une enseignante certifiée Yoga Alliance



INITIATION COUTURE

LES:



MARDI 12 de 9h30 à 12h

VENDREDI 15 de 13h30 à 17h

MERCREDI 20 de 9h30 à 12h

Temps convivial et partagé autour de la couture !

Créez pour vous et / ou pour vos proches !

Public famille



TRICOT

LES:

MERCREDI 6 de 15h30 à 17h

MARDI 19 de 14h à 17h

VENDREDI 22 de 14h à 17h

Confectionnez vous même vos futurs cadeaux pour la fin de l'année.

Public famille

avec une habitante passionnée



HORAIRES

Lundi : 13h30 à 17h

Du mardi au vendredi :

9h30 à 12h / 13h30 à 17h

cafedudome@talence.fr

05 56 84 64 27



ATELIER
JEU D'ECHECS
LES MARDIS
14h > 16h

