



# PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME

## AVRIL

### ATELIER EMOTIONS EN FLEURS



**Vendredi 24 avril**

**14h30-16h** : Créez votre trilogie sensorielle. Elle va agir en synergie sur les plans émotionnel, énergétique, physique et mental.

Animé par une coach bien-être

### ATELIER BIOGRAPHIE

#### RECIT DE VIE



**Mardi 28**

**14h-16h** : L'atelier propose d'explorer votre parcours de vie. Racontez et déposez par l'écriture un souvenir d'enfance

Animé par une habitante



### ANIMATION MULTIMEDIA

**Jeudi 02**

**14h-16h** : En avant première du festival "Connect'Thouars", venez participer à un quiz et une animation jeu vidéo au café Animé par un animateur du centre social et culturel Mix-cité

### ATELIER TRICOT



**Mercredi 01, 15, 22 et 29**

**14h-17h** : Confectionnez vous même vos vêtements ou accessoires Animé par une habitante



### ATELIER CINEMA

**Jeudi 30**

**14h-16h** : Venez jouer autour un quiz et testez vos connaissances sur le cinéma Animé par un animateur du centre social et culturel Mix-cité

### ATELIER COUTURE



**Mardi 21 et jeudi 30 de 9h30-12h**

Temps convivial et partagé afin de créer pour vous des accessoire et des vêtements



### ATELIER SCRABBLE

**Mardi 14 et 28**

**14h-17h** : Venez partager un moment de détente autour d'une partie de scrabble

Animé par une bénévole



## PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME AVRIL

### INVITATION AU REVE ET A L'ECRITURE



**Mercredi 22**

**14h30-16h** : Jouez avec les mots ! C'est facile et ludique !

Sans obligation de résultat et pression, on vous invitera à travers plusieurs petits jeux, à découvrir toute la beauté de l'écriture.

Public adulte

avec une passionnée de l'écriture

### ATELIER

### YOGA DU RIRE



**Lundi 13 et 27**

**10h30-11h30** : Détente assurée  
Evacue le stress, diminue la tension artérielle, renforce le système immunitaire, bon pour le sommeil ..

Prenez votre tapis avec vous

Public adulte

Animé par un bénévole



### ATELIER YOGA

**Lundi 20 et jeudi 30**

**10h30-11h30** : Amenez votre tapis pour méditer, respirer et plonger dans des postures qui vous apaiseront

Public adulte

Encadré par deux bénévoles Nadia et Natalia Namaskar Yogis

### ATELIER ÉCHECS



**Tous les mardis**

**14h-17h** : Venez profiter d'un moment de détente pour apprendre et jouer au jeu d'échecs.

Public famille

avec un habitant passionné

### HORAIRES DU CAFÉ

Lundi : 13h30 à 17h

Du Mardi au vendredi :  
9h30 à 12h et 13h30 à 17h  
[cafedudome@talence.fr](mailto:cafedudome@talence.fr)

05 56 84 64 27

INFO :

**MARDI 14 AVRIL  
DE 14H À 17H**

**PERMANENCE DE TALENSEL  
AU DÔME**

