



## PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME MAI



### PERMANENCE TALENSEL

**Mardi 12**

**14h30-16h** : Talensel est une association dédiée à l'entraide et à la solidarité. Le principe est de privilégier le lien social plutôt que les relations commerciales

### ATELIER SOPHROLOGIE

**Mardi 19**



**14h30-15h30** : Venez vous détendre afin d'améliorer votre bien-être et votre gestion du stress.  
Apportez votre tapis  
Animé par Malfada



### ATELIER BOUGIE

**Mardi 19**

**10h-12h** : Venez confectionner votre bougie parfumée  
Animé par une bénévole

### ATELIER TRICOT



**Mercredi 13, 20 et 27**

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



### ATELIER SCRABBLE

**Mercredi 06 et mardi 26**

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

### ATELIER COUTURE



**Mardi 05 et 12 de 14h-16h30  
et**

**vendredi 29 de 14h à 16h30**  
Temps convivial et partagé afin de créer pour vous des accessoires et des vêtements



# PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME

## MAI

### INVITATION AU REVE ET A L'ECRITURE



**Mercredi 27**

**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 18**

**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

**Mardi 05 et mercredi 20**

**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 : LA SEMAINE DE L'ENFANT  
JEUDI 07

DE 20H À 22H

"LA BOUM DES FAMILLES"

ORGANISÉE PAR LE CENTRE SOCIAL  
MIX-CITE  
AU DÔME

