



PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME

OCTOBRE



RELAXATION SONORE

Vendredi 09

14h-15h30 : Un instant pour soi pour se détendre profondément. Réduction du stress et de l'anxiété, amélioration du sommeil ..

Apportez un tapis de yoga et un plaid
Animé par une bénévole



ATELIER SCRABBLE

Mercredi 07 et 21

14h30-17h : Venez partager un moment de détente autour d'une partie de scrabble



ATELIER YOGA

Vendredi 09 de 10h30-12h

Amenez votre tapis pour méditer, respirer et plonger dans des postures qui vous apaiseront
Public adulte
Encadré par Nadia



ATELIER BOUGIE

Jeudi 08 de 13h30-15h

Venez confectionner votre propre bougie parfumée
Animé par une habitante

ATELIER SOPHROLOGIE



Lundi 12

14h-15h : Venez vous détendre afin d'améliorer votre bien-être et votre gestion du stress.

Apportez votre tapis
Animé par Malfada

ATELIER TRICOT

Mercredi 07

jeudi 15 et 22



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

ATELIER COUTURE

Mardi 06 et Vendredi 16
de 14h-16h30



et

Jeudi 29 de 9h30-12h

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

ATELIER FILAGE



Jeudi 08 de 13h30-15h

Temps convivial et partagé afin de comprendre les différentes étapes de la laine brute au fil à tricoter



PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME

OCTOBRE



INVITATION AU REVE ET A L'ECRITURE

Mercredi 14

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 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

05 56 84 64 27

ATELIER YOGA DU RIRE



Lundi 05 de 14h30-15h30
et

Lundi 26 de 11h à 12h

Détente assurée Evacue le stress, diminue la tension artérielle, renforce le système immunitaire, bon pour le sommeil ..

Prenez votre tapis avec vous

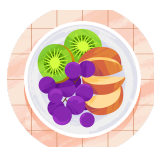
Public adulte

Animé par un bénévole

PERMANENCE TALENSEL

Mardi 13

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 SANTE-NUTRITION

Mercredi 21

9h30-12h : Saurez-vous composer une assiette équilibrée ? Redécouvrez votre santé par l'alimentation en parlant assiette équilibrée et nutri-score.

Découverte théorique et instants jeux : l'alimentation pour tous.

