PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME

NOVEMBRE



RELAXATION SONORE

Vendredi 13

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 04 et 25
et Jeudi 19

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



ATELIER YOGA

Vendredi 13 de 10h30-12h

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



ATELIER BOUGIE

Lundi 30 de 9h30-12h

Venez confectionner votre propre bougie parfumée
Animé par une habitante



ATELIER SOPHROLOGIE

Lundi 09

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



ATELIER TRICOT

Jeudi 05 et 12
Mercredi 25

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



ATELIER COUTURE

Mardi 03 et Vendredi 20
de 14h-16h30
et
Mardi 24 de 9h30-12h

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

PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME

NOVEMBRE

INVITATION AU REVE ET A L'ECRITURE

Mercredi 18

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 30 de 14h30-15h30

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 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

PERMANENCE TALENSEL

Mardi 10

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

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

POUR INFO

Du 14 novembre au 29 novembre
"Quinzaine de l'égalité et diversité"

