



## Une bulle de bien-être s'offre à vous cet automne !

Le projet « **Bien-être, mieux-vivre sans se ruiner** » créé en 2019 n'est pas abandonné ni oublié. Il avance seulement au ralenti. Nous y croyons, nous y travaillons, mais la pandémie nous a empêché de vous proposer des actions concrètes depuis quelques mois.

Le groupe de travail constitué de Gregory, Chantal, Luc, Véronique et Françoise s'est néanmoins réuni 6 fois depuis le 1<sup>er</sup> confinement dans l'espoir de vous proposer les premiers ateliers cet automne.

Nous avons décidé de structurer les ateliers qui vous seront proposés autour du bien-être en trois thématiques ; **Bien se nourrir** (cuisine et alimentation), **Bien être chez soi** (personnaliser son habitat, faire ses produits ménagers et cosmétiques...), **Bien être personnel** (découvrir le Tai Chi, le yoga, la Sophrologie...)

Plusieurs contacts ont été pris avec des partenaires pour animer ces ateliers « Bien-être ».

Véronique et Françoise ont rencontré une association socio-culturelle qui a des locaux et des intervenants dans plusieurs domaines intéressants (Yoga, Tai Chi, Estime de soi ...). Elle doit nous proposer un projet d'animations et d'activités autour de cycles de découverte (de 6 à 8 séances par discipline) pour la rentrée de septembre.

Hélas, les confinements successifs et les restrictions d'utilisation des salles associatives ont entravé le processus.

L'équipe est toujours motivée et espère pouvoir vous proposer du concret d'ici quelques mois.

Nous comptons sur vous, répondez très vite si ces ateliers vous intéressent.

**Le groupe « Bulle de bien-être »**

Nom : ..... Prénom .....

Adresse : .....

Mail : ..... Portable : .....

## 1 / Je coche uniquement les ateliers qui m'intéressent :

- Atelier « Relaxation »
- Atelier « Prendre soin de soi »
- Atelier « Gym douce »
- Atelier « Nutrition, santé et cuisine »
- Atelier « Yoga, Tai-Chi adapté »
- Atelier « Sophrologie »
- Atelier « Adapter son habitat pour être bien chez soi »

## 2 / Les ateliers pourront avoir lieu uniquement les après-midis en fonction du lieu adapté et de l'intervenant trouvé.

### Cochez les jours de la semaine où vous serez disponibles:

- LUNDI     MARDI     MERCREDI     JEUDI     VENDREDI

## 3 / Combien seriez-vous prêt à participer pour chaque séance ?

- Entre 5 et 10 euros
- Entre 10 et 15 euros
- Entre 15 et 20 euros     Autre : .....

## 4 / Avez-vous des suggestions à apporter au groupe « Bulle de bien-être » ?

.....  
.....