

Atelier Relaxation Danse Bien Etre

Public : toute personne Enfant, Adulte, Sénior

Ambiance conviviale - Moment d'attention à soi et aux autres
Il est important de respecter son besoin et son rythme

Depuis décembre 2017, l'association Le Fil des Aidants, avec le concours du Centre Intercommunal d'Action Sociale de Xaintrie Val'Dordogne, de l'Instance de Coordination de l'Autonomie et du Conseil Départemental de la Corrèze, a mis en place des ateliers « Relaxation, Danse, Bien-être » en direction de tout public (enfant, adulte, sénior). L'atelier favorise la détente, grâce à l'alternance de mouvements corporels et de relaxation.

Dans un esprit ludique, il permet de développer l'attention à soi, de retrouver le plaisir du mouvement, de renouer avec des sensations de bien être. Il se déroule dans une ambiance conviviale de partage et un temps de pause « boisson chaude ou froide » est prévu en cours d'atelier.

L'atelier accueille également des enfants accompagnés d'un adulte pour favoriser les échanges, la communication, le partage intergénérationnel.

Ne pas jeter sur la voie publique

Renseignements : 05 55 28 44 88 - 05 55 91 44 20 - 05 55 27 83 02



**INSTANCE DE COORDINATION
DE L'AUTONOMIE**
**DU CANTON DE
Ste Fortunade
Secteur de La Roche Canillac**



Document réalisé et imprimé avec le soutien de la MSA du Limousin

Soutien financier du Conseil Départemental, de l'AG2R et de la CPAM de la Corrèze



Atelier Relaxation Danse Bien Être

Public : Toute personne enfant, adulte, sénior

15€/mois
10€/mois pour les
adhérents

CALENDRIER 2018

salles inchangées - voir calendrier de décembre

janvier

mardi	9	La Roche Canillac	14h30-16h30	St Martin la Méanne	17h30-19h30
mercredi	17	Albussac	14h30-16h30	Saint Chamant	17h30-19h30
jeudi	25	Argentat	14h30-16h30	Monceaux/Dordogne	17h30-19h30
vendredi	19	Clergoux	14h30-16h30	St Pardoux La Cr.	17h30-19h30

février

mercredi	7	Albussac	14h30-16h30	Saint Chamant	17h30-19h30
jeudi	15	Argentat	14h30-16h30	Monceaux/Dordogne	17h30-19h30
vendredi	16	Clergoux	14h30-16h30	St Pardoux La Cr.	17h30-19h30
mardi	27	La Roche Canillac	14h30-16h30	St Martin la Méanne	17h30-19h30

mars

mardi	13	La Roche Canillac	14h30-16h30	St Martin la Méanne	17h30-19h30
mercredi	21	Albussac	14h30-16h30	Saint Chamant	17h30-19h30
jeudi	29	Argentat	14h30-16h30	Monceaux/Dordogne	17h30-19h30
vendredi	23	Clergoux	14h30-16h30	St Pardoux La Cr.	17h30-19h30

avril

mercredi	4	Albussac	14h30-16h30	Saint Chamant	17h30-19h30
jeudi	12	Argentat	14h30-16h30	Monceaux/Dordogne	17h30-19h30
vendredi	27	Clergoux	14h30-16h30	St Pardoux La Cr.	17h30-19h30
mardi	17	La Roche Canillac	14h30-16h30	St Martin la Méanne	17h30-19h30

mai

jeudi	3	Argentat	14h30-16h30	Monceaux/Dordogne	17h30-19h30
vendredi	25	Clergoux	14h30-16h30	St Pardoux La Cr.	17h30-19h30
mardi	15	La Roche Canillac	14h30-16h30	St Martin la Méanne	17h30-19h30
mercredi	16	Albussac	14h30-16h30	Saint Chamant	17h30-19h30

juin

mardi	5	La Roche Canillac	14h30-16h30	St Martin la Méanne	17h30-19h30
mercredi	6	Albussac	14h30-16h30	Saint Chamant	17h30-19h30
jeudi	21	Argentat	14h30-16h30	Monceaux/Dordogne	17h30-19h30
vendredi	15	Clergoux	14h30-16h30	St Pardoux La Cr.	17h30-19h30

Ambiance conviviale. Moment d'attention à soi et aux autres
Il est important de respecter son besoin et son rythme