



ALSACE

CONSEIL DÉPARTEMENTAL
BAS RHIN

Sélestat
Alsace Centrale

Les animations Juillet Août 2020

Ateliers gratuits
sur inscriptions

au 03 69 33 25 99

places limitées

Malgré le contexte, sachons apprécier l'instant présent et partager le plaisir de pouvoir se retrouver à nouveau tout en prenant soin de soi.

Nous avons concocté pour vous un panel d'activités adaptées, tout en veillant au respect des gestes barrières et de la distanciation physique pour garantir votre sécurité

Venez les découvrir ou les redécouvrir durant cette période estivale!

16b place du Marché aux Choux à Sélestat

En juillet -Août :

- Joignable par téléphone du lundi de 13h30 à 17h et du mardi au vendredi de 9h à 12 h et de 13h30 à 17h
- Ouvert au public le jeudi matin de 9h à 12h

SE RENFORCER GRÂCE AU YOGA ADAPTÉ

Pratiquez une activité douce qui permet de travailler souplesse et équilibre.

Mercredi 22 juillet de 10h à 11h

Mercredi 29 juillet de 10h à 11h

QI GONG

Travaillez votre équilibre, votre stabilité dans la marche, votre respiration, entretenez votre santé, votre énergie vitale

Vendredi 24 juillet de 10h à 11h

Vendredi 28 août de 10h à 11h

S'ÉCOUTER, S'EXPRIMER

Discussions, musiques et chants.

Vendredi 31 juillet de 10h à 11h30

Vendredi 21 août de 10h à 11h30

CORPS EN EVEIL

Découvrez le Body Mind Centering pour trouver et préserver du confort et de la mobilité dans tout votre corps.

Mardi 25 août de 14h à 15h

AVANCER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Respirez profondément – soyez inspiré, l'atelier de sophrologie permet de cultiver le bien être.

Jeudi 23 juillet de 10h à 11h

Mercredi 26 août de 10h à 11h

ATELIER DU RIRE

Venez faire le plein d'énergie ! La Rigologie vous invite à réveiller votre rire et à vous reconnecter à votre joie de vivre

Jeudi 30 juillet de 9h30 à 11h

Jeudi 13 août de 9h30 à 11h

THEATRE-FORUM

Par L'Autre Scène et compagnie

Venez partager une expérience unique et réfléchir avec légèreté au rôle et à la place de l'aidant et de l'aidé, sous une forme ludique et conviviale.

Jeudi 23 juillet de 17h à 19h

"Le monde d'après"

Jeudi 27 août de 17h à 19 h

"C'est pour ton bien "

A L'Autre Scène

18 Rue des Bateliers à Sélestat

Informations pratiques :

- tous les ateliers ont lieu à la Maison des Aînés et des Aidants sauf le Théâtre-forum
- tenue confortable préconisée et port du masque fortement conseillé