

JEUDI
30.01

9h30-11h

Eveil du tout petit

pour les 0-3 ans (avec les parents ou
assistantes maternelles)

Intervention de Nathalie Barbot

Coeur de Boussole

Centre Social - payant sur inscription

10h-12h

Les habitudes alimentaires

Intervention d'Isabelle Leberre

Diététicienne

Maison de la Famille
payant sur inscription

14h30-15h30

Sophrologie

Technique d'Ancrage à la Terre

Intervention de Jean-Jacques CREAC'H

Centre Social - **gratuit sur inscription**

Toutes les inscriptions et
les réservations se font :

à l'accueil du
CENTRE SOCIAL

(sauf lundi matin et mercredi matin)

Espace Bougainville (1er étage)

12 bis rue du Grand Passage

35400 SAINT - MALO

Tél : 02 99 81 57 89

Lieux des animations ou ateliers :

CENTRE SOCIAL AMIDS
12 bis rue du Grand Passage
35400 SAINT-MALO



MAISON DE LA FAMILLE
1 Place de Bretagne
35400 SAINT-MALO



SEMAINE SANTÉ

BIEN-ÊTRE



DU 23 AU 30
JANVIER 2020



AMIDS - Centre Social
Espace Bougainville (1^{er} étage)
12 bis rue du Grand Passage
35400 SAINT-MALO
Tél : 02.99.81.57.89
Courriel : centre.social@amids.fr
Site : www.centresocial-saintmalo.fr

**JEUDI
23.01**

10h-11h15

QI-GONG et méditation

Intervention de Sébastien Tual
professeur de Qi-Gong
Centre Social - payant sur inscription

14h-15h

YOGA

Intervention d'Anaïs Kerroch
Anaïs Yoga
Maison de la Famille
payant sur inscription

14h30-15h30

Danse sensorielle

Intervention d'Emilie Barbe
Centre Social - payant sur inscription

**Nous tenons particulièrement
à remercier les intervenants
bénévoles :**

**Elisabeth Gérard (AMELI.fr),
Mireille Vasse (Méditation),
Laure Mallet (Sport en
douceur),
Jean Jacques Créac'h
(Sophrologie)**

**VENDREDI
24.01**

10h-17h

Découverte et fabrication des pains du monde

Intervention d'Emilie Barbe
Animation Four Mobile
Centre Social - payant sur inscription
(Apportez votre pique nique)

14h-16h

AMELI.fr

*Le compte AMELI de la
CPAM et le coaching Santé
Active*
Intervention d'Elisabeth Gérard
Centre Social - **gratuit sur inscription**

14h30-15h30

Méditation

Intervention de Mireille Vasse
Centre Social - **gratuit sur inscription**

**SAMEDI
25.01**

10h-11h

YOGA

Parent/Enfant (+ 3 ans)
Intervention de Sophie Henry
Graine de Yoga
Centre Social - payant sur inscription

11h-12h30

Chromothérapie

« Connaître mes émotions à travers
les couleurs »
Intervention de Lucile Bourdin
Coeur de Boussole
Centre Social - payant sur inscription

14h-15h

YOGA

Intervention de Sophie Henry
Graine de Yoga
Centre Social - payant sur inscription

15h30-17h

Qi Gong pour les enfants

pour les 6-10 ans (sans les parents)
Intervention de Nathalie Barbot
Coeur de Boussole
Centre Social - payant sur inscription

**LUNDI
27.01**

10h-11h

Auto massage et stretching

Intervention de
Marie-Aimée Kirofo
Centre Social - payant sur inscription

13h30-16h

Dégustation de Confitures

*Dans le hall de l'Espace
Bougainville*
Centre Social - **gratuit sans inscription**

13h30-16h

Atelier colorimétrie

« Comment choisir la couleur de
mes vêtements ? »
Intervention de Céline Baslé
Atelierlookbyceline
Centre Social - payant sur inscription

**MARDI
28.01**

10h-11h15

QI-GONG et bols tibétains

Intervention de Sébastien Tual
professeur de Qi-Gong
Maison de la Famille
payant sur inscription

14h-15h

Sport en douceur

Intervention de Laure Mallet
Centre Social - **gratuit sur inscription**

**Nombre de places limité
Réservé aux habitants de
Saint-Malo
Programmation susceptible
d'être modifiée**

**Tarifs en fonction du
Quotient Familial :**

**QF < 800 € : 1 € / séance
QF > 801 € : 2 € / séance**

**MERCREDI
29.01**

10h-11h30

Qi Gong pour les enfants

pour les 6-10 ans (sans les parents)
Intervention de Nathalie Barbot
Coeur de Boussole
Centre Social - payant sur inscription

14h-15h30

Chromothérapie

« Connaître mes émotions à travers
les couleurs »
pour les 8-12 ans (sans les parents)
Intervention de Lucile Bourdin
Coeur de Boussole
Centre Social - payant sur inscription

14h-16h

AMELI.fr

*Comment utiliser le compte
AMELI de la CPAM et
le coaching Santé Active ?*
Intervention d'Elisabeth Gérard
Centre Social - **gratuit sur inscription**