

SEMAINE BIEN-ÊTRE

100%
GRATUIT !

13 > 18

MARS 2023

INSCRIPTIONS

CENTRE SOCIAL
ST-WAAST / ST-MÉDARD

12 rue du Belvédère,
02200 Soissons

03 23 76 24 29

cs.stwaast@ville-soissons.fr

 QuartierStwaast



INSCRIPTIONS CENTRE SOCIAL ST-WAAST / ST-MÉDARD

12 rue du Belvédère, 02200 Soissons

03 23 76 24 29 / cs.stwaast@ville-soissons.fr

 QuartierStwaast

LUNDI 13 MARS

Salle détente ZEN

9h > 12h / 14h > 17h

Sonothérapie (bol tibétain)

9h > 12h

Luminothérapie avec le Dr. Lucile Barba

du Centre Hospitalier de Soissons

9h > 11h20

Atelier prévention CPAM : mission locale (pour les 11 - 25 ans) Santé, addictions, troubles du sommeil, ...

9h > 12h / 14h > 17h

Conférence «soigner par la lumière»

11h30

MARDI 14 MARS

Salle détente ZEN

9h > 12h / 14h > 17h

Fabrication de produits de beauté bio avec le CPIE

10h > 12h

Rando des sens avec Agathe Museux

9h30 > 11h30

Atelier CPAM : accès aux droits et inclusion numérique

9h > 12h / 14h > 17h



Balade détente sur les bords de l'aisne jusqu'aux étangs de cuffies

10h > 12h

Discussion «cercle de femmes»

«Sensation de manquer de soutien ? besoin de prendre du temps pour soi?»

14h > 15h30

Bar à massage

14h > 17h

Découverte hypnose /sophrologie

(technique de relaxation basée sur la respiration)

14h > 17h



Méditation de pleine conscience avec Natacha Roselet

10h > 12h

Réflexologie plantaire

14h > 17h

Découverte «soin énergétique»

14h > 17h

Découverte «sophrologie / hypnose»

(technique de relaxation basée sur la respiration)

14h > 17h



MERCREDI 15 MARS

Salle détente ZEN

9h > 12h / 14h > 17h

Atelier cuisine : les soupes qui font du bien

9h > 12h

Sortie à Saint Gobain pour une cueillette gourmande de plantes sauvages comestibles

8h15 > 12h



JEUDI 16 MARS

Salle détente ZEN

9h > 12h / 14h > 17h

Atelier zénitude avec casque de réalité virtuelle (association Aid'Aisne)

9h > 12h

Méditation de pleine conscience avec natacha Roselet

10h > 12h

Atelier sur le sommeil animé par le CIJ de l'aisne

9h30 > 11h30

VENDREDI 17 MARS

Salle détente ZEN

9h > 12h / 14h > 17h

Atelier mandala

9h > 12h

Lithothérapie avec sylvie Mavre Vinet

9h > 12h



Atelier mandala

14h > 17h

Bar à soupe

14h > 17h

Atelier socio-esthétique (pour les 11 - 25 ans)

soins du visage, soins des mains, manucure, maquillage, conseil en image, fabriquer ses propres cosmétiques à moindre coût

14h > 16h

Atelier avec un coach sportif (pour 11 - 25 ans)

14h > 16h

Manucure

14h > 17h

Réflexologie faciale

technique de relaxation manuelle

14h > 17h

Atelier aromathérapie (art de soigner par les huiles essentielles)

14h > 17h

Découverte «sophrologie / hypnose» (technique de relaxation basée sur la respiration)

14h > 17h

14h > 17h



Marche rapide

10h > 11h30

Yoga du rire avec Liliane Valet

10h30 > 11h30



SAMEDI 18 MARS



Initiation au Pilates

9h > 12h

Atelier socio-esthétique

soins du visage, soins des mains, manucure, maquillage, conseil en image, fabriquer ses propres cosmétiques à moindre coût

9h > 12h

Manucure

9h > 12h / 14h > 17h

Atelier de cohérence cardiaque

10h > 12h / 14h > 17h

Animation jeux et dessin pour enfants

10h > 12h / 14h > 17h

Animation vélo smoothie

10h > 12h / 14h > 17h

Bar à thés et infusions

10h > 12h / 14h > 17h

Yoga du rire avec Liliane Valet

10h > 12h

Musicothérapie

10h30 > 12h

Sophrologie (technique de relaxation basée sur la respiration)

14h > 16h

Bar à massage

14h > 17h

École d'apiculture de l'Aisne

(lycée agricole d'Aumont à coucy-la-ville)

14h > 17h

Atelier de réflexologie

14h > 17h

Initiation au Qi Quong

14h > 16h30

Conférence sur l'alimentation vivante et les supers aliments

14h > 17h

Animation autour du chocolat

14h > 17h



**CENTRE SOCIAL
S^t-WAAST/S^t-MÉDARD**

