



Les ateliers bien-être seniors

Nouvelle programmation

Quel atelier? / Où ? Quand?	CS les 4 vents Lundi	Mairie Vernioz Mercredi	CS Au fil de l'Ambre Vendredi
Atelier Jeux de société coanimation par les centres sociaux	Pour tous les inscrits, lundi 21 septembre, 10h-12h au Centre Social Les 4 Vents		
Atelier Rencontrer et Communiquer avec les chevaux aux Ecuries de la Cunière	28 septembre 10h-12h	30 septembre 10h-12h	2 octobre 10h-12h
Atelier Souffle et Voix suivi d'une 1/2 h de yoga adapté	5 octobre 10h-12h	7 octobre 10h-12h	12 octobre 10h-12h
Atelier Evoluer avec les chevaux Aux Ecuries de la Cunière	12 octobre 10h-12h	14 octobre 10h-12h	16 octobre 10h-12h
Atelier Couleurs suivi de yoga adapté	2 novembre 10h-12h	4 novembre 10h-12h	6 novembre 10h-12h
Atelier Balade avec les chevaux RDV Ecuries de la Cunière	9 novembre 10h-12h	10 novembre 10h-12h	12 novembre 10h-12h
Thé dansant	Pour tous les participants. 13 novembre, 14h-18h Centre social OVIV, salle du Gonthard		
Cocktail de clôture	Pour tous les participants. 20 novembre, 10h30 - 13h30 Salle du Gonthard, Monsteroux		

Atelier jeux de société : Pour tous, il est co-animé par les centres sociaux OVIV, Les 4 Vents et Au Fil de Lambre, au centre social Les 4 vents, Saint Romain de Surieu.

Atelier Communiquer avec les chevaux : faire connaissance avec le cheval, le brosser, le caresser, faire quelques pas avec lui, partager ses ressentis, individuellement ou en groupe. Atelier animé par intervenante ARPE formée éducation du cheval, médiation animale et équi coaching.

Atelier Evoluer avec le cheval : sur parcours allégé de Trail, guider le cheval à la longe, le faire avancer, tourner, reculer, s'arrêter. Ce travail au sol avec le cheval favorise la tonicité, la mémoire de l'espace et la confiance en soi. Atelier animé par un enseignant d'équitation.

Atelier Se promener avec les chevaux : promenade sur le chemin de Saint Jacques au pas tranquille des chevaux tenus en longe. Accompagnateurs : bénévoles de ARPE ;

Atelier Souffle et voix : Réapprendre à respirer, réajuster sa voix et, pour certains, c'est l'invitation à un retour en soi. Atelier animé par un pneumaphoniste certifié, professeur de chant et de musique

Atelier Couleurs et sens : Avec les jolis flacons de couleur Aura Soma et de la peinture, libérer votre créativité et vos émotions. La créativité aide à réactiver des parties du cerveau grâce à sa plasticité et à améliorer les connexions neuronales. Animé par une formatrice de la marque aura soma et formée aux beaux arts.

Thé dansant : avec le centre social OVIV, danser sur des airs de musique connus joués par des musiciens ou écouter, regarder et déguster une boisson.

Cocktail de clôture : c'est le moment de faire un retour sur ce qui a été vécu en visionnant le film vidéo réalisé au cours des ateliers, déguster en toute convivialité un cocktail varié.

Consultez les fiches complètes des ateliers dans les centres sociaux, à la mairie de Vernioz et sur le site de l'association : <https://www.arpeasso.blog>