

Ateliers proposés dans le cadre de la Fête des Aidants 2021

Jeudi 7/10	Vendredi 8/10	Samedi 9/10	Lundi 11/10	Mardi 12/10
		<p><i>Sophrologie Caycedienne</i></p> <p>10h-11h30</p> <p>Gérer son stress et ses émotions négatives, stimuler la mémoire et la concentration.</p> <p>Appartement pédagogique, Aire/la Lys</p>	<p><i>Gym Adaptée</i></p> <p>9h15-10h30</p> <p>Abdos et gym douce afin de préserver sa santé et sa vitalité.</p> <p>A l'ESL, Aire/la Lys.</p> <hr/> <p><i>Gym Douce</i></p> <p>10h-11h</p> <p>Des exercices doux pour rester en forme et entretenir son corps et sa santé.</p> <p>À Fauquembergues, AALYS</p>	
<p><i>Remue Méninge</i></p> <p>14h-16h</p> <p>Travailler et entretenir sa mémoire avec des jeux, des énigmes et des exercices ludiques.</p> <p>Au CAJ, Aire/la Lys</p>	<p><i>Qi Gong</i></p> <p>14h-15h</p> <p>Gymnastique traditionnelle chinoise alliant mouvements lents et exercices respiratoires.</p> <p>A l'ESL, Aire sur la Lys</p>			<p><i>Atelier Cuisine</i></p> <p>14h-16h</p> <p>Pour (re)découvrir le plaisir de cuisiner et le « bien-manger »</p> <p>A l'ESL, Aire/la Lys.</p> <hr/> <p><i>Marche Nordique</i></p> <p>15-16h30</p> <p>Contact avec la nature, respect du corps.</p> <p>À Merck-St Liévin, AALYS.</p>