

LES ATELIERS bien-être

de Saint Julien de Concelles



Le CCAS* vous propose
de prendre soin de vous
et des autres !
Jusqu'en mai, faites une
pause détente.

SOPHROLOGIE,
YOGA SUR CHAISE,
COLLECTES SOLIDAIRES,
YOGA DU RIRE...

+ d'infos
auprès du CCAS
au 02 40 54 10 40



**SAINT JULIEN
DE CONCELLES**

Opération «Toutes pompes dehors»

* Du 22 mars au 4 avril, en Mairie

Collecte de chaussures usagées (mais portables) pour offrir des vacances aux enfants des CHU de Nantes et d'Angers atteints d'un cancer.



Yoga sur chaise avec Douce métamorphose

* Vendredi 26 avril à 10h, salle Quintana

Mettez votre corps en mouvement. Le yoga sur chaise est une méthode douce pour retrouver le plaisir de bouger et libérer votre corps de divers blocages physiques et émotionnels.

Durée : 1h

Sophrologie & yoga du rire avec Laëtitia Mahé

* Mardi 21 mai à 10h, salle Quintana

Prenez le temps de souffler et de faire une pause grâce aux exercices de rire, de jeux, d'expressions corporelles, de respiration. Puis vient le temps de la méditation et de la relaxation, le tout dans une atmosphère conviviale et bienveillante.

Durée : 1h30

Ateliers sur
inscription auprès
du CCAS au
02 40 54 10 40

Gratuit

Ouvert à tous



Collecte solidaire de protections périodiques avec le Département de Loire-Atlantique

* Du 11 au 31 mai, en Mairie

Afin de remédier aux situations de précarité menstruelle, une campagne de collecte est organisée sur l'ensemble du territoire. Objectif : constituer des réserves de protections périodiques et sensibiliser le grand public à ce phénomène.