

# Programme des ateliers

**Samedi 15 avril**

**Ateliers collectifs > Espace Ateliers**

**10h30** : Jeu Intergénérationnel pour partager et revivre des moments et anecdotes > Anémone, 1h

**11h30** : Découverte de la sophrologie, Béatrice Mornet, 45 min

**15h30** : Découverte de l'Art Thérapie, Frédérique Lambert, 1h

**16h30** : Découverte de l'Auriculothérapie, Vincent Thomas, 1h

**Ateliers collectifs > Extérieur**

**11h00** : Réveil musculaire, Activité Physique pour tous, Siel Bleu, 40 min

**14h30** : Équilibre et coordination, Activité Physique pour tous, Siel Bleu, 40 min

**Dimanche 16 avril**

**Ateliers collectifs > Espace Ateliers**

**10h30** : "Automassage en réflexologie plantaire avec possibilités d'utilisation des huiles essentielles", Comment bien commencer sa journée par un bon ancrage dans l'ici et maintenant et cultiver la confiance!, Géraldine Rouhaud, 45 min

**11h30** : Comment aller vers la santé en 15 minutes par jour, Christine Hébert, 45 min

**Ateliers collectifs > Extérieur**

**10h00** : Assistez à un entraînement du Walking Football Saintes pour découvrir le foot en marchant.

**14h00** : Démonstration Sport et Cancer : Le rugby après une opération en lien avec le cancer du sein

**15h30** : Contes sur le rire avec Bruno Soulet de la Cie Coyote Minute

**16h30** : Atelier Sarbacane par APF France Handicap Charente Maritime