



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
HAUTS-DE-FRANCE

Ateliers *santé*



10, 14 et 20
octobre 2022



Salle de réunion du
Théâtre du Jeu de
Paume & Salle Bordeaux
de la Mairie
Place Emile Leturcq
80300 ALBERT



AU PROGRAMME :

Atelier cuisine, méditation de
pleine conscience et bol tibétain,
yoga du rire.

Ces ateliers gratuits seront une
parenthèse rien que pour vous !

GRATUIT

Sur inscription

L'ensemble des ateliers
ont lieu de
14h à 16h
(programme au verso)

Les partenaires :





Programme

Les deux premiers ateliers auront lieu à la salle de réunion du Théâtre du Jeu de Paume située Place Emile Leturcq à Albert. Le dernier atelier (yoga du rire) aura lieu à la salle Bordeaux située au RDC de la Mairie d'Albert.

ATELIER « Cuisine »

Lundi 10 octobre 2022, de 14h à 16h.

Salle de réunion - Théâtre du Jeu de Paume - Place Emile Leturcq - Albert.

Venez cuisiner des recettes simples et faciles à reproduire à la maison. Vous repartirez après avoir dégusté(e) !



ATELIER « Méditation de pleine conscience et bol tibétain »

Vendredi 14 octobre 2022, de 14h à 16h.

Salle de réunion - Théâtre du Jeu de Paume - Place Emile Leturcq - Albert.

Plongez au cœur de la détente et de la relaxation grâce à des exercices et échanges spécialement préparés pour vous par nos intervenantes !



ATELIER « Yoga du rire »

Jeudi 20 octobre 2022, de 14h à 16h.

Salle Bordeaux (RDC) - Mairie Place Emile Leturcq - Albert.

Une situation cocasse, une anecdote amusante, un mot d'enfant... Venez rire de bon cœur et découvrir tous ses bienfaits !



Besoin d'un transport ? Besoin d'une prise en charge de votre aidé ?

Possibilités et inscription auprès de :
Alexia RICHELET au 07 72 07 32 47