






-  La vie communale p2
-  Informations pratiques p3
-  La vie des écoles p5
-  La vie associative p7
-  Agenda p8

Bulletin d'informations

Novembre 2017 - n°10

Commémoration de l'armistice du 11 novembre 1918

CAST
Samedi 11 novembre 2017
À 11 h

au monument aux morts
départ place des anciens combattants

Bibliothèque Jeanne Laurent CAST



**DECOUVREZ
LES RESSOURCES EN LIGNE**
*Magazines, e-learning, musique, his-
toires, jeux...*

Samedi 18 novembre 2017
10 h 30 - 12 h

Jeudi 02 NOVEMBRE 10H -16H	 Cette formation est-elle faite pour moi ? Les étapes de la formation Le contenu de la formation Les aides financières
	ATELIER COLLECTIF Bafa <i>Devenir animateur</i> En compagnie de formateurs Bafa & d'animateurs Jeunesse <i>Prévoir un repas à partager</i>
Animé par le Point Information Jeunesse & l'Espace Jeunes - 5 quai Robert Alba - Châteaulin INSCRIPTION OBLIGATOIRE - gratuit 06 40 05 45 42 ou 02 98 86 13 11	

Numéros d'urgence :

SAMU	15
POLICE	17
POMPIERS	18
TOUTES URGENCES	112
(numéro prioritaire fonctionne avec les fixes et mobiles)	
SMS OU FAX	114
(pour les personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre)	

Mairie

Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
Tél. : 02 98 73 54 34 - Fax : 02 98 73 62 87
Email : mairie.de.cast@wanadoo.fr
Site Internet : www.mairie-cast.com

Agence Postale

Du Lundi au Samedi de 9h à 12h
Tél. 02 98 73 54 06

« L'Echo de St Hubert » est également téléchargeable en couleur sur le site Internet.



LA VIE COMMUNALE



Compte rendu du conseil municipal du 19 septembre

Le 19 septembre 2017, à 20h30, le conseil municipal de CAST, légalement convoqué le 09 septembre 2017, s'est réuni en Mairie, sous la présidence de Jacques GOUEROU, Maire.

Etaient présents : Tous les conseillers municipaux en exercice à l'exception de Sylvie ROGNAN excusée.

Procuration : aucune.

Secrétaire de séance : Armelle MELT.

DELIBERATION N° 32-2017 – ADHESION AU CAUE DU FINISTERE

Après une information sur le projet de réaménagement du presbytère, actuellement à l'étude par la municipalité, Monsieur le Maire propose dans ce cadre l'adhésion de la commune au CAUE (Conseil en architecture, urbanisme et environnement) du Finistère. Le montant de la cotisation pour 2017 s'élève à 50€.

Le Conseil Municipal, après en avoir délibéré, décide à l'unanimité :

d'approuver l'adhésion de la commune de Cast au CAUE du Finistère pour un coût annuel de 50€

DELIBERATION N° 33-2017 – DEMANDE D'ACQUISITION D'UN TERRAIN A KERYAR

Le Maire expose la demande de M. ALANOU Anthony et Mme. MAILLARD Katell, en date du 22 mai 2017, qui sollicitent l'acquisition du terrain cadastré YI 86, d'une superficie de 260 m².

Ce terrain appartient au domaine privé de la commune.

Le Conseil Municipal, après en avoir délibéré, décide:

- d'approuver le principe de la cession du terrain cadastré YI 86 d'une superficie de 260 m² à M. ALANOU et à Mme MAILLARD ;
d'approuver les conditions financières de la transaction comme suit :

La vente aura lieu au prix de 2€ le m² soit un total de 520€ ;

Les frais de notaire et autres dépenses liées à cette opération seront placés à la charge des demandeurs

- d'autoriser le Maire à signer les actes relatif à cette cession.

QUESTIONS DIVERSES :

Le Maire fait le point sur l'avancement des travaux de la maison médicale, dont le chantier se déroule globalement dans les temps. Dans ce cadre, il revient sur l'opération de communication autour de ce projet et fait le point sur les contacts établis avec des médecins candidats à l'installation. Le processus est toujours en cours en lien avec les professionnels de santé de la commune.

Le Maire rappelle que la prochaine séance du conseil municipal aura lieu le 13 octobre et aura pour objet l'adoption du PLU. Il informe les conseillers que la communauté de commune souhaite revenir sur le transfert de compétence en matière de documents d'urbanisme. Ce transfert a déjà été refusé à deux reprises par le conseil municipal.

Isabelle RIOU soulève la question de la gestion des déchets verts. Elle cite en exemple l'organisation de Plonévez-Porzay qui pose une benne spéciale chaque semaine dans un quartier différent. Elle demande aussi si des évolutions relatives aux horaires d'ouverture des déchetteries communautaires sont à l'étude. Le Maire lui répond que l'idée sera étudiée et qu'il se renseignera sur les évolutions dans l'organisation des déchetteries au niveau de la communauté de commune.

En fin de séance, Sheilla LACLUSSE-LE NOST prend la parole pour adresser ses pensées aux victimes des ouragans Irma et Maria dans les Antilles. Elle réaffirme la nécessité de prendre des mesures face à ces événements climatiques.



Etat Civil



Ils nous ont quittés...

Yves PENNARUN, Kerleurec Vihan, décédé à QUIMPER, le 27 septembre 2017

Simone LE COEUR, Pouloupry, décédée à PLOMODIERN le 6 octobre 2017

Jean HEMON, 11 rue Saint Jérôme, décédé à DOUARNENEZ le 21 octobre 2017

*Vous souhaitez publier une **petite annonce** ou un **article** dans l'**Echo de St Hubert** ?*

*Pensez à les transmettre à la mairie pour le **10 du mois** précédent la parution.*



Site internet de la commune

Afin de renouveler la page d'accueil du site internet, nous sommes à la recherche de photos de la commune : images rares, insolites ou simplement belles. N'hésitez pas à nous envoyer vos contributions par mail : mairie.de.cast@wanadoo.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires des déchèteries

Horaires du 1er octobre au 31 mars. Fermeture les jours fériés.

	La Croix Neuve PLONEVEZ-PORZAY	Péren - CHÂTEAULIN
Lundi	14 h – 18 h	14 h – 18 h
Mardi	–	14 h – 18 h
Mercredi	14 h – 18 h	14 h – 18 h
Jeudi	14 h – 18 h	-
Vendredi	14 h – 18 h	9h – 12 h / 14h – 18 h
Samedi	9 h – 12 h / 14 h – 18 h	9 h – 12 h / 14 h – 18 h

CLIC

Le Centre intercommunal d'Action sociale (CIAS) de la communauté de Communes Pleyben-Châteaulin-Porzay et le centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) ont souhaité mettre en place une offre de service gratuite à destination des personnes âgées à compter de novembre 2017

1- « ARTSCLIC » : un lieu d'accueil, de liberté et d'expression pour rompre l'isolement et la solitude des personnes âgées de plus de 60 ans résidant à domicile.

Cet accueil a pour but de prévenir l'isolement et la solitude des personnes âgées.

ARTSCLIC, C'est :

-un lieu d'accueil, d'écoute, de soutien et de compréhension

-un lieu de détente, d'expression et de communication où les personnes pourront trouver plaisir à exprimer leurs goûts, leurs choix, leur identité

-un espace proposant diverses activités : créations artistiques, cuisine, sorties, ateliers de détente (sophrologie, relaxation...) afin de favoriser le lien social

Cette action est itinérante sur deux communes de la CCPCP, lieux à déterminer en fonction de la localité des personnes inscrites. Une solution pour les personnes ayant des difficultés de mobilité ou de transport pourra être également trouvée en lien avec le CLIC.

2 séances par mois, de 14h00 à 16h30

Les premières séances auront lieu :

-le mardi 21/11/2017

-le jeudi 7/12/2017

-le mardi 19/12/2017

Renseignements et inscriptions : Mme Catherine Benoit, coordinatrice du CLIC / Sophie CHAUVEL, assistante administrative au 02.98.16.14.25

2- Actions en lien avec Siel Bleu

Des actions de prévention contre les chutes seront également organisées. Dans ce cadre, le groupe associatif Siel Bleu, en partenariat avec le Clic de Pleyben-Châteaulin-Porzay propose deux programmes adaptés aux plus de 65 ans :

- Action « Equilibre en Bleu à domicile »

Au programme : une évaluation du risque de chutes de chacun, un travail sur l'équilibre, la stimulation sensorielle, les bonnes pratiques pour éviter les chutes au quotidien et les techniques pour se relever. Une participation financière de 65€ sera demandée pour l'ensemble du programme soit pour la totalité des 26 séances.

Le lieu dépendra de la localité des personnes inscrites

-Action « GetPhY »

En parallèle est proposé le programme GetPhY : à travers la plateforme web GetPhY, vous avez la possibilité de rester actifs par vos propres moyens en évaluant votre condition physique, et en accédant à toute une gamme de recommandations et d'exercices adaptés à faire chez soi pour une pratique en toute sécurité.

Une participation financière de 25€ pour l'ensemble du programme (séances collectives et séances interactives) sera demandée aux participants.

Renseignements : Laurence Le Naour pour le Groupe Associatif Siel Bleu au 07 63 87 73 53 ; Catherine Benoît / Sophie Chauvel- Clic Pleyben-Châteaulin-Porzay au 02 98 16 14 25

Familles rurales

Le réseau Familles Rurales de Bretagne organise à partir de février 2018 sa 3e session du **BPJEPS** (Brevet Professionnel Jeunesse, Education Populaire et Sports).

Date limite des candidatures : **17 novembre 2017**

Informations et inscriptions : Marie Buffet au 02.97.69.13.86
marie.buffet@famillesrurales.org

Site internet : www.famillesrurales.org

Paroisse de Sainte Anne - Châteaulin

Retrouvez les horaires des messes et toute l'actualité sur le site internet de la paroisse de Sainte Anne Châteaulin :

www.paroissesainteanne.fr

Catéchèse 2017-2018

Monique, Amandine et Valérie vous informent de la reprise des rencontres de catéchèse .

Renseignements complémentaires :

Valérie QUEMERE, coordinatrice Catéchèse. Presbytère, 1 rue de la Presqu'île, 29550 Plonévez-Porzay.

Tél : 02.98.92.50.17 ou 06.86.83.77.51.

Courriel : pastorale.porzay@orange.fr

(Permanences les mardi et jeudi 9 h-16 h et mercredi 9 h-11 h)

PIJ Châteaulin & Porzay

Atelier BAFA (Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur) proposé au Point Information Jeunesse communautaire à Châteaulin, en partenariat avec L'Espace Jeunes de Polysonnance, le **jeudi 02 novembre de 10h à 16h**.

Infos et animation sur le contenu de la formation, les étapes, le coût et les aides financières mais aussi sur le job d'animateur, avec le témoignage de jeunes ayant déjà entamé leur formation. **Atelier gratuit** animé par Anne-Cécile & Isabelle, animatrices Information Jeunesse, Matthieu, animateur Jeunesse et Mathilde, formatrice BAFA.

Sur inscription au 02 98 86 13 11. Maison Pour Tous Polysonnance, 5 quai Robert Alba, Châteaulin. Prévoir un repas à partager

A noter : samedi 25 novembre, atelier sur l'orientation de **10h à 12h**.

Des activités pour mieux connaître ses centres d'intérêt, ses valeurs... dans une démarche d'orientation scolaire ou professionnelle.

Le PIJ, Polysonnance et le Run ar Puns s'associent pour participer au **Festival AlimenTerre 2017** en diffusant le documentaire « Cousin comme cochon » en présence du réalisateur Mathurin Peschet, le **8 novembre à 20h30** (au Run ar Puns à Châteaulin).

Gratuit.

Une soupe préparée sur place sera offerte dès 19h. Infos : 02 98 86 13 11 ou 09 62 03 44 00.

Les annonces

Le journal OUEST-FRANCE recherche un correspondant pour la commune de CAST (activité complémentaire).

Cette activité indépendante relate le quotidien de la cité, partage la vie des citoyens. Il faut aimer les gens, écrire et faire des photos. Il est nécessaire de posséder une voiture, un ordinateur et un appareil photo numérique.

Pour tout renseignement complémentaire, envoyer un courrier électronique à : philippe.attard@ouest-france.fr



- **Nourrice expérimentée**, je suis à votre disposition pour garder votre (vos) enfant (s) dans un cadre familial et accueillant. Eveil, jeux et jardin à volonté !
Pour tout renseignement vous pouvez me contacter au 02 22 12 47 84 ou steph.2006@live.fr
- **Assistante maternelle agréée**, (19 ans d'expérience), dispose de 3 places pour garder bébé à temps complet. Disponible de suite (maison avec jardin).
Contact : 09.66.87.61.94 ou 06.45.74.56.82
- **Assistante maternelle agréée**, maman de 2 enfants, je dispose d'une maison spacieuse avec jardin et de tout le matériel nécessaire au bien-être de votre enfant. Dynamique, attentive et organisée, je respecte le rythme de chacun. Je propose des activités manuelles et de découverte adaptées à l'âge. Balade et jeux en extérieur possibles. 3 places disponibles.
Contact : 06.29.92.55.47
www.nounoutop.fr/6245376
- Besoin d'un baby-sitter ? Pensez au fichier du PIJ !
Contact : 02 98 86 13 11 / 06 40 05 45 42
pij@polysonnance.org
- **Enseignante** de nationalité allemande donne cours allemand tous niveaux.
Contact : 02 98 16 06 46
- Recherche heures de ménage sur Cast et ses environs. Aide aux tâches ménagères. Sérieuse, rigoureuse. Disponible immédiatement.
Contact : 06.10.96.75.18.
- **Vend terrains**, bourg de Cast, surface constructible.
Contact : 02 98 73 58 82 / 06 83 23 61 64.
- Vend terrain constructible 1 442 M², situé Chemin de Pen ar Vur, à Cast. Certificat d'Urbanisme opérationnel établi. Prix : 25 €/M².
Contact : 06 16 13 69 30 ou 06 24 91 80 96.

Commerces & professionnels

La liste des artisans, commerçants, producteurs, entreprises de services et professionnels de santé est disponible en **mairie** ou sur notre site Internet www.mairie-cast.com

Horaires du **Docteur SABLON, médecin généraliste**. Tél : 09 86 44 17 29 (consultations sur rendez-vous uniquement) : Lundi, mardi, mercredi, vendredi : 9h à 12h et de 16h à 19h Fermé le jeudi. Samedi matin de 9h à 12h

Marchés, place St Hubert :

Les mardis, de 9h à 12h : marché alimentaire (volailles, fruits-légumes, légumes bio, poisson)

Les vendredis, de 9h à 11h : poisson

Poulets fermiers Ty Vougeret. Présents sur le marché de Cast tous les 4e mardis du mois.

EVEN AGRI

Horaires : du lundi au vendredi : 9 h - 12 h / 13h30 - 18 h
Le samedi 9 h - 12 h

Foire au vin du 2 novembre au 18 novembre 2017

Dégustation le samedi 18 novembre de 10 h à 12 h 30.

Ouvert à tous.

- **Loue** maison dans un corps de ferme. Rdc : entrée, séjour, salon, cuisine aménagée, salle d'eau. Etage : 4 chambres, salle de bain, WC. Chauffage au fuel et poêle à bois. Garage attenant avec remise 2 places. A 15 min de Châteaulin, 5 min de Cast, proche voie express. Loyer : 600 €.
Contact : 06.78.11.46.82 ou 02.98.26.63.36 (soir).
- **Vend** bois de chauffage sec sous hangar (3 ans d'âge) 45-50 cm livraison assurée. Corde ou demi-corde.
Contact : 06.14.71.54.79
- **Vend** : décodeur TNT avec télécommande 1 an garanti 60 €
Contact : 02.98.16.06.56
- **Trouvé** : paire de lunettes, branches noires à pois roses.
Contact : s'adresser à la mairie, 02.98.73.54.34



Sortie au musée de l'Abeille Vivante et de la Fourmi

LA VIE DES ECOLES

Ecole publique

La semaine du goût en maternelle

C'est le thème du visage qui a été retenu cette année : des petits toasts salés, sucrés ou piquants en forme de tête et pour finir la semaine, place à des visages rigolos réalisés avec des smarties. Ces visages nous donnent l'occasion de décrire, dessiner et reproduire en pâte à modeler.

Ces drôles de petites têtes nous ont fait passer une belle semaine tout en découvrant des goûts nouveaux.



Abeilles, fourmis et phasmes

Visite pleine de surprises lundi 9 octobre pour les GS-CP et CP-CE1 qui se sont rendus au Musée de l'abeille vivante et de la fourmi au Faouët.

Abeilles, fourmis mais aussi phasmes n'ont plus de secret pour les enfants qui ont pu les observer de très près grâce aux ruches, tuyaux transparents, et aux grands terrariums. Les plus téméraires ont même pris des phasmes dans leurs mains. Ils ont été intrigués par ces insectes à l'aspect d'une feuille ou d'une (très) grosse brindille !

Ils poursuivront leur découverte lors de la rencontre avec un apiculteur.

Ecole Notre Dame

Maternelle : Projet autour de l'album de G Loups

Pour la rentrée, la maternelle de l'école notre dame a étudié un album G Loups : c'est un petit monstre ambulante qui va à l'école. Partout où il passe, il fait des bêtises. Il prend sur lui pour ne pas dévorer les autres enfants, si appétissants qu'ils soient, il se retient de « raplaplater » le petit Loulou, il fait des tas d'efforts pour être gentil... d'ailleurs il n'est pas loin d'y parvenir, mais... G LOUPS !

Les enfants ont fait différentes activités pour s'approprier l'histoire de G Loups ; à la suite de cette étude, ils ont mis en place quelques règles de vie dans la classe.

Puis ils ont terminé cet album par la réalisation d'un gâteau au chocolat à l'image de G Loups.



Confection du gâteau « G Loups »



Vente de gâteaux à l'École Notre Dame

Mercredi 11 octobre, la classe de CP CE a organisé une vente de gâteaux. Cette vente organisée par l'enseignante de la classe, Anne BOTHOREL, a pour but de financer les projets et l'achat de jeux pédagogiques pour la classe. Par ce biais, les enfants se sont sentis concernés et ont pu prendre conscience des différentes étapes de la mise en place d'un projet. Très fiers de leur succès, les enfants sont impatients de recommencer. A la fin de chaque période, une vente de gâteaux aura lieu un mercredi midi à l'école et sera organisée par une des trois classes de l'école. L'intégralité de ce qui aura été gagné sera investi pour les enfants (sorties, matériel, jeux...)



L'ensemble de l'école tient à remercier chaleureusement les familles d'avoir si activement participé à ce moment. Nous vous donnons rendez-vous à la prochaine vente de gâteaux, avant les vacances de Noël.

Projet de l'automne

Depuis l'arrivée de l'automne, les élèves de CP-CE ont travaillé sur différentes activités autour de cette période : les fêtes, le changement d'heure, la durée de la journée...

Chaque enfant a pu apporter des feuilles, des châtaignes mais également des pommes. Grâce à celles-ci, ils ont préparé de délicieuses compotes qu'ils ont pu déguster avec plaisir.



Les CM, journalistes en herbe

Cette année a été lancée en classe de CM1-CM2, l'écriture d'un journal de l'école. Avant chaque vacance, les élèves de cycle 3 publieront auprès des familles de l'école un petit journal qui racontera les différents événements de la période. Après s'être rendus dans les classes de cycles 1 et 2 et avoir récolté les informations nécessaires, par groupe de 2, ils écriront un petit article à destination des parents.

Visite du Père Mickaël Le Roux à l'école

Mercredi 18 octobre, le Père Mickaël Le Roux est venu à la rencontre des élèves de l'école. Après être passé dans chacune des classes, pour échanger avec chacun notamment au sujet de la fête de la Toussaint. Nous nous sommes retrouvés dans la cantine pour un temps de partage autour d'un chant et d'un petit goûter.

TAP - CENTRE DE LOISIRS



« Direction Halloween pour les TAP ! Séverine et les CE2-CM1 ont ajouté une petite touche humoristique avec un panneau fait de photomontages. Une déco originale accompagnée de dessins réalisés par les enfants. »



« Jeux en extérieur tant que le temps le permet »

● LA VIE ASSOCIATIVE

● APE



« Une belle réussite pour notre traditionnel couscous du samedi 7 octobre. C'est encore dans une ambiance chaleureuse et conviviale que les repas, sur place ou à emporter ont été servis. Les bénéfices de cette soirée serviront à financer les différents projets scolaires de l'école publique de Cast, pour l'année 2017/2018. L'ensemble de l'association des parents d'élèves remercie les bénévoles, les parents, pour avoir aidé à l'épluchage des légumes, au service et pour la confection des très bons gateaux. De plus, en cuisine, je souhaitais remercier Stéphane GRISON et son équipe pour la très bonne réalisation de ce couscous. »

Mikaël Capitaine, président de l'APE.

● Gym douce

Reprise des cours d'entretien pour les seniors de CAST et des environs le **lundi de 17 h 30 à 18 h 30** à la salle municipale.

Contact : Jean-Claude au 02.98.73.60.62

● Zumba

Séances sans inscription préalable. Tous les mardis à 20 h 30 sauf vacances scolaires.

4 € la séance ; ouvert à tous dès 12 ans.

Coordonnées : mail : zumba.tilda@hotmail.fr

Facebook : mathilde-Helena Zumba

● Téléthon : association Cœur de Breizh 29



L'association Cœur de Breizh 29 organise une balade moto le dimanche 5 Novembre au profit du Téléthon. Départ à 14h de Châteaulin, puis direction Dinéault, Argol, Pentrez, Plonévez-Porzay, Cast puis retour à Châteaulin.

Inscription dès 11h, restauration sur place, crêpes à l'arrivée et concert du groupe DDSTF.

Nombreux lots à gagner au tirage au sort.

Contact : asso.coeurdebreizh29@orange.fr

Tél. : 06.60.71.11.40

● Bibliothèque

Horaires d'ouverture de la bibliothèque :

Mardi de 16h30 à 17 h 45

Jeudi de 18 h à 19 h

Samedi de 10 h à 11 h 45



NOUVEAU : LES RESSOURCES EN LIGNE

A partir de chez vous, sur votre ordinateur personnel, vous pouvez vous connecter à un site qui vous permet d'utiliser des plateformes informatiques habituellement payantes mais mises gratuitement à disposition par la Bibliothèque du Finistère :

- Le Kiosque (magazines en ligne : actualités, mode, déco, voitures, etc...plus de 1000 magazines disponibles)
- E-learning : apprentissages en langues, santé, informatique, musique etc...
- Concerts en ligne
- Plateforme musicale
- Histoires et Jeux pour les enfants

Votre carte d'adhésion à la bibliothèque vous donne accès à ce service. Le samedi 18 novembre de 10h30 à midi, vous êtes invités à venir à la bibliothèque pour la découverte et l'utilisation des « ressources en ligne ».

● Groupe de marche

CIRCUITS POUR LES RANDONNEES

Départ à 14 h du bourg de Cast.

Les circuits peuvent être modifiés ou annulés selon la météo

MARDI 14 novembre 2017

Circuit de Ménez Yan à Plomodiern : 8 kms 5 kms

Départ du parking de St-Yves à Plomodiern

Balisage : VTT

Difficulté : Montées

MARDI 21 novembre 2017

Circuit du bourg de St-Thois : 6 kms

Départ du parking face à la mairie

Balisage :jaune

Difficulté : Moyen

MARDI 28 novembre 2017

Circuit de la vallée du Névet : 8/9 kms

Départ du parking du bourg de KERLAZ

Balisage : jaune et blanc-rouge

Difficulté : moyen

MARDI 5 décembre 2017

Circuit du bord de l'Aulne à Châteaulin : 7/8 kms

Départ du parking de la Résistance à Châteaulin.

Balisage : aucun

Difficulté :aucune

MMM sont réservés aux enfants de 6 à 12 ans. Les ateliers auront lieu le mercredi après-midi de 15h30 à 16h15 :

Mercredi 8 novembre

Mercredi 13 Décembre

Pensez à réserver, atelier limité à 8 places.

Pour plus de renseignement sur les prix ou autres merci de contacter Mélody de Yattra Yoga au 06 75 33 69 63 ou par courriel: melody.p@monmomentmagique.com

● Voyage Feillant septembre



Ambiance chaleureuse lors du voyage en Aquitaine organisé du 2 au 9 septembre par les cars Feillant. Au programme : visite guidée de Bordeaux, Arcachon, Saint Emilion, Cap Ferret, Blaye.

Rendez-vous l'année prochaine pour un voyage dans la baie de Somme. Inscriptions auprès des cars Feillant dès avril 2018.

● Cours de yoga

Le jeudi à 18h15.

Les cours sont composés d'exercices de respiration, postures et méditation sur 1h15. Les séances du soir sont relaxantes et travaillent la souplesse.

Séance découverte offerte, pensez à réserver!

Pour plus de renseignement merci de contacter Mélody au 06.75.33.69.63 ou par courriel : yattrayoga@gmail.com

Atelier bien-être pour enfants.

Les ateliers proposent aux enfants un ensemble de pratiques bien-être pour avoir confiance en eux, apprendre à s'occuper d'eux, être bien dans leur tête, dans leur corps et dans leur cœur, mais aussi de leur donner des outils pour être heureux dans leur quotidien et toute leur vie. Les enfants vivent ainsi un moment enchanté, magique, ludique, pendant lequel ils se détendent et s'amuse.

Les ateliers:

Chaque atelier de 1h30 propose l'exploration d'une thématique (émotions, 5 sens, confiance en soi, animaux, super pouvoirs, couleurs, imaginaire), déclinée autour de 9 rituels bien-être qui sont : centrage & lecture / cercle de parole / la minute gratitude / la ronde de l'énergie / exercice de respiration / posture de yoga / la minute « défoulage » / expression dessinée des émotions / relaxation finale. Les ateliers

● Agenda

NOVEMBRE 2017

Samedi 11 : commémoration de l'armistice du 11 novembre 1918, à 11 h

Samedi 18 : Bibliothèque Jeanne Laurent, découverte des supports numériques (musique, vidéos, presse...) de 10 h 30 à midi

DECEMBRE 2017

Samedi 16 : spectacle de Noël - comité d'animation