



PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME

AVRIL

INTERVENTION THEMATIQUE

Mardi 15

14h à 16h : "Le corps parfait n'existe pas"
Venez échanger de façon ludique sur les représentations du corps avec l'équipe du Girofard

ATELIER BOUGIE



Jeudi 10

9h30 à 12h : Venez confectionner votre bougie parfumée sur la thématique de la nature et des animaux
Animé par une bénévole

PROJECTION CITOYENNE



**Mardi 22, Mercredi 23 et
Jeudi 24**

Venez découvrir à la médiathèque de Thouars un documentaire sur la thématique de la laïcité et participer à la boîte à expression.

ATELIER - L'ART DE RESPIRER



Lundi 14

11h à 12h : Expérimentez les diverses techniques de respiration qui vous aideront à réduire la tension musculaire, l'anxiété et le stress. Amenez votre tapis.
Animé par Natalia de Namaskar Yogis



ATELIER CREATIF

Jeudi 03

14h à 16h : Personnalisation de vases recyclés

Jeudi 10

14h à 16h : Réalisation d'un paysage en laine

Encadrés par l'équipe du centre social et culturel Mix-cité

ATELIER COUTURE



**Mardi 1er de 9h30 à 12h
et**

**Mercredi 02, Jeudi 03 et
vendredi 04 de 14h à 16h30**

Temps convivial et partagé pour créer des accessoires pour le carnaval de Thouars sur la thématique de la nature

**Jeudi 10 de 9h30 à 12h
et**

Mardi 15 de 14h à 16h30
Réalisation personnelle



PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME AVRIL

INVITATION AU RÊVE ET À L'ÉCRITURE



Mercredi 16

14h30 à 16h : jouez avec les mots ! C'est facile et ludique !

Sans obligation de résultat et pression, on vous invitera à travers plusieurs petits jeux, à découvrir toute la beauté de l'écriture.

Public adulte

avec une passionnée de l'écriture



ATELIER YOGA

Mardi 1er et Vendredi 11

11h à 12h : Amenez votre tapis pour méditer, respirer et plonger dans des postures qui vous apaiseront

Public adulte

Encadré par Natalia Namaskar Yogis et une bénévole

HORAIRES DU CAFÉ

Lundi : 13h30 à 17h

Du Mardi au vendredi :

9h30 à 12h et 13h30 à 17h

cafedudome@talence.fr

05 56 84 64 27

ATELIER SOPHROLOGIE



Mardi 08 de 14h30 à 15h30

Public Adulte

Mercredi 23 de 14h30 à 15h30

Public Adulte-Enfant

Détente assurée après ce temps de relaxation

Prenez votre tapis avec vous

Animé par Marie-Cécile Boulon

ATELIER ÉCHECS



Tous les mardis

14h à 17h : venez profiter d'un moment de détente pour apprendre et jouer au jeu d'échecs.

Public famille

avec un habitant passionné

INFO :

Vendredi 04 avril

**Départ à 17h du parc
Chantecler**

Le Carnaval de Thouars

