

**MARDI
29.01**

11h-12h

Initiation QI-GONG

Intervention de Sébastien Tual

professeur de Qi-Gong



**Maison de la Famille -
payant sur inscription**

13h30-16h30

Balade au Jardin témoin de la Biodiversité

Intervention de Laurent Fraboulet

Saint Méloir des Ondes

RDV à 13h30 au Centre Social

payant- sur inscription



14h30-15h30

Initiation REIKI

Intervention de Christian Carnet

Centre Social - gratuit sur inscription

Nombre de places limité

Réservé aux habitants de Saint-Malo

Programmation susceptible d'être modifiée

**Tarifs en fonction du Quotient
Familial :**

QF < 800 € = 1 € / séance

QF > 801 € = 2 € / séance

Toutes les inscriptions et
les réservations se font :

à l'accueil du
CENTRE SOCIAL

(sauf lundi matin et mercredi matin)

Espace Bougainville (1er étage)

12 bis rue du Grand Passage

35400 SAINT - MALO

Tél : 02 99 81 57 89



Lieux des animations ou ateliers :

CENTRE SOCIAL AMIDS

12 bis rue du Grand Passage

35400 SAINT-MALO



MAISON DE LA FAMILLE

1 Place de Bretagne

35400 SAINT-MALO



**MAISON DE QUARTIER
DE LA GARE**

37 rue d'Alsace

35400 SAINT-MALO



SEMAINE DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE



DU 22 AU 29 JANVIER 2019



AMIDS - Centre Social
Espace Bougainville (1^{er} étage)
12 bis rue du Grand Passage
35400 SAINT-MALO
Tél : 02.99.81.57.89
Courriel : centre.social@amids.fr
Site : www.centresocial-saintmalo.fr



**MARDI
22.01**

9h30-10h30

« Parlons féminité »



Intervention de Nolwenn
Lemoine-Guihard
Sage Femme DE

Centre Social - gratuit sur inscription

10h-11h45

**Dégustation
de Soupes**



Dans le hall de
l'Espace Bougainville

Centre Social - gratuit sans inscription



11h-12h

Initiation QI-GONG

Intervention de Sébastien Tual
professeur de Qi-Gong

Centre Social - payant sur inscription

14h-15h30

Présentation Hypnose



Intervention d'Albane Chiré
Psycho-Praticienne

Centre Social - payant sur inscription

14h-16h

**Les comportements
alimentaires**



Intervention d'Isabelle Leberre
Diététicienne

Maison de la Famille -
payant sur inscription

**MERCREDI
23.01**

11h-12h

Stretching



Intervention d'Isabelle Henry
Ateliers Equi'Libre

Centre Social - payant sur inscription

14h-15h



Initiation YOGA

Parent/Enfant (+ 3 ans)

Intervention de Sophie Henry
Graine de Yoga

Centre Social - payant sur inscription

14h-16h

AMELI.fr



Comment utiliser le compte
AMELI de la CPAM et
le coaching Santé Active ?

Intervention d'Elisabeth Gérard

Centre Social - gratuit sur inscription

**Nous tenons particulièrement
à remercier nos intervenants
bénévoles :**

Elisabeth Gérard (AMELI.fr),
Jean Jacques Créach
(Sophrologie),
Nolwenn Lemoine-Guihard
(Sage Femme),
Laure Mallet (Sport en
douceur),
Christian Carnet (Reiki)

**JEUDI
24.01**

10h-11h30



**Rituel beauté avec les
produits du quotidien**

fabrication de crèmes et lotions à
partir de produits alimentaires

Centre Social - payant sur inscription

14h-16h

**Dégustation
de Compotes**



Dans le hall de
l'Espace Bougainville

Centre Social - gratuit sans inscription



13h30-16h30

**Conférence
« la communication
bienveillante »**

Intervention de Joachim Paviot
Association Communiquer
avec Bienveillance

Centre Social - payant sur inscription

**C'est quoi
le bonheur
pour vous ?**

**Donnez-nous votre définition
du bonheur !**

**VENDREDI
25.01**

10h30-11h30



Initiation Sophrologie

Intervention de
Jean Jacques Créach

Centre Social - gratuit sur inscription

10h-11h30

**Diffusion du film :
« C'est quoi le bonheur
pour vous ? »**

Centre Social - gratuit sans inscription

14h30-15h30



**Initiation
à l'auto-massage**

Intervention d'Anne Houal
Légèreté d'être

Centre Social - payant sur inscription

14h-15h

Sport en douceur



Intervention de Laure Mallet

Maison de Quartier de la Gare -
gratuit sur inscription

**SAMEDI
26.01**

9h30-11h30

**Les comportements
alimentaires**



Intervention d'Isabelle Leberre
Diététicienne

Centre Social - payant sur inscription

10h-11h

YOGA



Intervention d'Anaïs Kerroch
Anaïs Yoga

Centre Social - payant sur inscription

14h-15h



Sport en douceur

Intervention de Laure Mallet
Centre Social - gratuit sur inscription

15h30-16h30

Initiation YOGA



Parent/Enfant (+ 3 ans)

Intervention de Sophie Henry
Graine de Yoga

Centre Social - payant sur inscription

**LUNDI
28.01**

10h-13h30

**Préparez votre
tartine !**



Intervention d'Isabelle LEBERRE
Diététicienne

Centre Social - payant sur inscription

10h-12h

AMELI.fr



Comment utiliser le compte
AMELI de la CPAM et
le coaching Santé Active ?

Intervention d'Elisabeth Gérard

Centre Social - gratuit sur inscription

14h30-15h30



YOGA des Séniors

Intervention d'Anaïs Kerroch
Anaïs Yoga

Centre Social - payant sur inscription

14h30-15h30

Diffusion du film :

**« C'est quoi le bonheur
pour vous ? »**

Maison De Quartier de la Gare -
gratuit sans inscription