

Bulletin d'inscription à renvoyer à

FPS du Centre et de Soignies ASBL- rue Ferrer, 114 - 7170 La Hestre

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : email :

affilié(e) non affilié(e) Solidarité Mutualité Socialiste du Centre, Charleroi et Soignies

Lundi 4 août

<input type="checkbox"/> Danse country de 9h à 12h	<input type="checkbox"/> Les touchatou de 9h à 12h enfant(s) de 3 à 5 ans
<input type="checkbox"/> Ecriture de 9h à 12h	 enfant(s) de 6 à 12 ans
<input type="checkbox"/> Qi-Gong de 13h à 16h	<input type="checkbox"/> Les touchatou de 13h à 16h enfant(s) de 3 à 5 ans
<input type="checkbox"/> Réestime de soi de 13h à 16h	 enfant(s) de 6 à 12 ans

Mardi 5 août

<input type="checkbox"/> Cuisine de 9h à 12h	<input type="checkbox"/> Les P'tits cuistots de 9h à 12h enfant(s) de 3 à 5 ans
<input type="checkbox"/> Assertivité de 9h à 12h	 enfant(s) de 6 à 12 ans
<input type="checkbox"/> Danse bien-être de 13h à 16h	<input type="checkbox"/> Les touchatou de 13h à 16h enfant(s) de 3 à 5 ans
<input type="checkbox"/> Réestime de soi de 13h à 16h	 enfant(s) de 6 à 12 ans

Mercredi 6 août

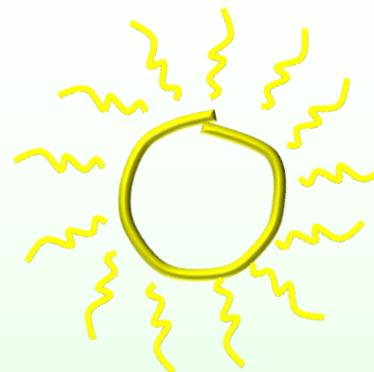
<input type="checkbox"/> Ecriture de 9h à 12h	<input type="checkbox"/> Les touchatou de 9h à 12h enfant(s) de 3 à 5 ans
<input type="checkbox"/> Feng Shui de 9h à 12h	 enfant(s) de 6 à 12 ans
<input type="checkbox"/> Récup'Bijoux de 13h à 16h	<input type="checkbox"/> Récup'Bijoux de 13h à 16h enfant(s) de 3 à 5 ans
<input type="checkbox"/> Danse et Bouge de 13h à 16h	 enfant(s) de 6 à 12 ans

Jeudi 7 août

<input type="checkbox"/> Danse africaine de 9h à 12h	<input type="checkbox"/> Estime de soi de 9h à 12h enfant(s) de 3 à 5 ans
<input type="checkbox"/> Marche Nordique de 9h à 12h	 enfant(s) de 6 à 12 ans
<input type="checkbox"/> Kempo de 13h à 16h	<input type="checkbox"/> Les touchatou de 13h à 16h enfant(s) de 3 à 5 ans
<input type="checkbox"/> Gemmothérapie de 13h à 16h	 enfant(s) de 6 à 12 ans

Vendredi 8 août

<input type="checkbox"/> Cuisine de 9h à 12h	<input type="checkbox"/> Les P'tits cuistots de 9h à 12h enfant(s) de 3 à 5 ans
<input type="checkbox"/> Aquarelax de 9h à 12h	 enfant(s) de 6 à 12 ans
<input type="checkbox"/> Pique-Nique de 12h à 13h	<input type="checkbox"/> Pique-Nique de 12h à 13h enfant(s) de 3 à 5 ans
	 enfant(s) de 6 à 12 ans
<input type="checkbox"/> Balade nature de 13h à 16h	<input type="checkbox"/> Balade nature de 13h à 16h enfant(s)



*Les Femmes Prévoyantes Socialistes
du Centre et de Soignies
vous proposent leur*

**Semaine Bien-être
du 4 au 8 août 2014**

*École fondamentale communale de Besonriex
Rue de Mignault 30 à 7100 Besonriex*



Chaque année, les FPS organisent une semaine bien-être destinée à un public adulte. Elles proposent des activités de détente à un prix démocratique. Afin que tous les parents ou grands-parents profitent de cette semaine relaxante, cette année l'ASBL Latitude Jeunes propose des activités pour les enfants accompagnant les adultes.

Tarif 2014	
Participants adultes FPS	
1 Journée complète	10 €
1 Demi-journée	5 € *
<i>* Excepté l'activité Aquarelax au prix de 7 € comprenant l'accès à la piscine</i>	
Participants enfants Latitude Jeunes	
1 Journée complète	10 €
1 Demi-journée	5 €

Inscriptions obligatoires
071/507 820 ou fps.cs@solidaris.be



Vendredi 8 août

Atelier cuisine de 9h à 12h

L. Lion, animatrice socio-culturelle FPS

Mettons à l'honneur les produits locaux et de saison ! Venez préparer et déguster des recettes estivales.

Aquarelax de 9h à 12h

A. Meurens et G. Dujardin, animatrices socio-culturelles FPS

L'aquarelax est un mélange de stretching, d'exercices de lâcher prise et de relaxation qui se pratique dans une eau chauffée. Il convient tout particulièrement aux personnes stressées et fatiguées en quête de détente absolue. Une heure d'aquarelax ainsi que l'accès aux hamman, jacuzzi et sauna vous est proposée à la piscine de Braine-le-Comte durant la matinée.

Pour un covoiturage, rendez-vous à 9h précises à Besonriex sinon à 9h30 à la piscine.

Les P'tits cuistots de 9h à 12h

S. Poulain, animatrice Latitude Jeunes

Manger local, sainement, bio et de saison. Faisons découvrir aux enfants une alimentation issue d'une agriculture raisonnée.

Pique-nique de 12h à 13h

Le pique-nique sera préparé par le groupe de l'atelier cuisine et les P'tits cuistots.

Balade Nature de 13h à 16h

P. Biset, guide nature

Marcher au gré du vent et à la découverte de fleurs et de plantes que nous offre la nature. Balade proposée à tous, petits et grands.



Mardi 5 août

Atelier cuisine de 9h à 12h

L. Lion, animatrice socio-culturelle FPS

Le thé dans la cuisine... Amateur de thé et de saveurs, venez découvrir la cuisine au thé.
Excellente pour la santé.

Atelier assertivité de 9h à 12h

D. Barbarossa, animatrice socio-culturelle FPS

Cet atelier permettra aux participants de prendre conscience de quelques principes de formulation de messages positifs, d'approcher la relation de façon non violente et de communiquer de manière assertive. Nous aborderons des techniques de communication évitant les conflits...

Danse bien-être de 13h à 16h

A. Meurens, animatrice socioculturelle FPS

Entre respiration, détente et conscience corporelle, venez-vous détendre en musique. A travers différents exercices de lâcher prise, il s'agira de retrouver les mouvements naturels de notre corps pour se faire du bien, libérer les tensions physiques et développer ses capacités d'expression ! Étirements doux en intro et relaxation pour conclure.

Réestime de soi de 13h à 16h

Ch. Jonet, Conseillère en développement personnel et professionnel

Et si les accidents que nous avons connus devenaient des opportunités ! Opportunités de changement, de retour à soi, d'ouverture au monde, aux autres. Redécouvrons-nous, reconnectons-nous à notre potentiel. Retrouvons l'estime de nous-mêmes et transformons ces coups du sort en un tremplin vers une vie plus riche.

Les P'tits cuistots de 9h à 12h

S. Poulain, animatrice Latitude Jeunes

Tendance : manger « local », sainement et de saison. Nous ferons découvrir aux enfants une alimentation locale issue d'une agriculture raisonnée, des légumes et des fruits de saison bio.

Les touchatou de 13h à 16h

N. Oliverio, animatrice Latitude Jeunes

Les Touchatou... toucheront à tout grâce à un atelier créatif durant lequel ils passeront de la technique artistique à la peinture, en passant par la sculpture, le collage...

Mercredi 6 août

Atelier écriture de 9h à 12h (2^{ème} partie)

J.C. Seguin, animateur DGAC

Quittez le quotidien pour vous balader. En vous laissant aller aux mots qui surgissent, venez redécouvrir votre imaginaire, jouer avec les phrases et vivre une expérience d'échanges et de partage autour du plaisir d'écrire... En toute simplicité.

Feng Shui de 9h à 12h

L. Lion, animatrice socio-culturelle FPS

Le Feng Shui est une méthode très ancienne qui permet d'assurer son bien-être physique et mental par le biais de notre propre milieu de vie. Venez découvrir cette philosophie le temps d'une matinée.

Atelier Récup' Bijoux de 13h à 16h

V. Albanèse, Créatrice

Renouvelez votre boîte à bijoux grâce à vos propres créations. À vos vieux bracelets, vos vieux colliers...

Danse et bouge 13h à 16h

G. Dujardin, animatrice socioculturelle FPS

Classique, modern jazz, zumba, aérobic... Échauffements, étirements, abdos-fessiers, souplesse, chorégraphies... Mélangez les styles et dansez dans la joie et la bonne humeur !

Les touchatou de 9h à 12h

N. Oliverio, animatrice Latitude Jeunes

Les Touchatou... toucheront à tout grâce à un atelier créatif durant lequel ils passeront de la technique artistique à la peinture, en passant par la sculpture, le collage...

Atelier Récup' Bijoux de 13h à 16h

N. Oliverio, animatrice Latitude Jeunes

On ne jette rien ! Vos enfants créeront des bijoux avec du matériel de récupération : capsules, boutons, bouchons, tissus...



Jeudi 7 août

Danse africaine de 9h à 12h

S. Milioto (acbonsa, danse d'inspiration africaine et orientale)

Ancrage à la Terre-mère, Terre rouge d'Afrique, sous le regard émerveillé de nos ancêtres... Échauffement, initiation et développement chorégraphique en toute spontanéité. Danses sur des rythmes afro-cubains, brésiliens, d'Afrique centrale et de l'ouest.

Marche Nordique de 9h à 12h

M. Goniaux, praticienne en marche nordique

Sport de plein air, la marche nordique consiste en une marche accélérée avec des bâtons spécifiques. Renforcement musculaire assuré !

Kempower de 13h à 16h

E. Nalinne, professeur de kempo

Le Kempower est le mariage d'aérobic et de kempo (art martial japonais) sur de la musique. Après un petit échauffement, des mouvements efficaces de self défense, une initiation au Kempower, la séance se terminera par des étirements et de la relaxation coréenne (massage, bien-être, anti-stress).

Gemmothérapie : les femmes savent pourquoi ! de 13h à 16h

S. Milioto, conseillère en gemmothérapie

Les bourgeons des plantes composés de tissus jeunes contiennent toute l'énergie de la future plante. Ils peuvent être utilisés pour le bien-être de tous.

Estime de soi de 13h à 16h

**S. Poulain, animatrice
Latitude Jeunes**

Pas de petit bonheur sans une dose d'estime de soi qui est une aptitude essentielle à faire acquérir le plus tôt possible. Cet atelier original invitera les petits à (re)découvrir une image positive d'eux-mêmes.

À travers des jeux et des activités artistiques, c'est le moment d'être bienveillant avec soi-même.

Les touchatou de 13h à 16h

**N. Oliverio, animatrice
Latitude Jeunes**

Les Touchatou... toucheront à tout grâce à un atelier créatif durant lequel ils passeront de la technique artistique à la peinture, en passant par la sculpture, le collage...

Lundi 4 août

Danse Country de 9h à 12h

M. Saelens, Be Country Line Dancers

Martine pratique la danse depuis de nombreuses années. Elle vous fera partager sa passion pour la danse country dans une ambiance conviviale et dynamique. Elle s'applique à donner un enseignement de qualité toujours dans la bonne humeur.

Atelier écriture de 9h à 12h (1^{ère} partie)

J.C. Seguin, animateur DGAC

Quittez le quotidien pour vous balader. En vous laissant aller aux mots qui surgissent, venez redécouvrir votre imaginaire, jouer avec les phrases et vivre une expérience d'échanges et de partage autour du plaisir d'écrire... En toute simplicité.

Qi-Gong et Quizz Bien-être de 13h à 16h

M.-F. Althenhoven, praticienne de Qi-Gong

Envie de retrouver une paix profonde et de mieux savourer l'instant présent. Par des automassages, de la méditation et des mouvements lents, nous prendrons conscience de notre corps pour faire circuler l'énergie vitale qui nous habite, l'harmoniser et la nourrir.

En complément de l'atelier Qi-Gong, nous vous proposons un quizz sur le bien-être : santé mentale, phytothérapie, sophrologie, bien-être corporel...

Réestime de soi de 13h à 16h

Ch. Jonet, Conseillère en développement personnel et professionnel

Et si les accidents que nous avons connus devenaient des opportunités ! Opportunités de changement, de retour à soi, d'ouverture au monde, aux autres. Redécouvrons-nous, reconnectons-nous à notre potentiel. Retrouvons l'estime de nous-mêmes et transformons ces coups du sort en un tremplin vers une vie plus riche.

Les touchatou de 9h à 12h

**N. Oliverio, animatrice
Latitude Jeunes**

Les Touchatou... toucheront à tout grâce à un atelier créatif durant lequel ils passeront de la technique artistique à la peinture, en passant par la sculpture, le collage...

Les touchatou de 13h à 16h

**N. Oliverio, animatrice
Latitude Jeunes**

Les Touchatou... toucheront à tout grâce à un atelier créatif durant lequel ils passeront de la technique artistique à la peinture, en passant par la sculpture, le collage...

