



ATELIERS AT HOME

LES INFOS PRATIQUES

1

PAR SKYPE



A installer depuis votre AppStore (iphone, ipad) ou Store play (android) ou à télécharger sur PC ou Mac (www.skype.com).
Créer un compte avec une adresse mail.

2

CE QU'IL VOUS FAUT

en plus de Skype, une connexion internet, un smartphone, une tablette ou un ordinateur (en visio et audio et/ou en audio)

3

INSCRIPTION AUX ATELIERS

<https://www.weezevent.com/atelier-yoga-doux>
<https://www.weezevent.com/atelier-cuisine-avec-lea>
<https://www.weezevent.com/atelier-sophro-avec-silvana>
<https://www.weezevent.com/pique-nique-5>
<https://www.weezevent.com/groupe-d-expression-jeunes>

4

PLANNING

MARDI

YOGA DOUX (jeunes) avec Silvana

2 séances de 10:00 à 10:30
de 11:00 à 11:30

MERCREDI

CUISINE & GOUTER avec Léa

de 15:00 à 15:30 (confection)
goûter ensemble de 16:30 à 17:00

JEUDI

SOPHROLOGIE avec Silvana

2 séances au choix pour les jeunes
de 10:00 à 10:30
de 11:00 à 11:30
1 séance familles de 17:00 à 18:00

VENDREDI

PIQUE NIQUE ou GROUPE EXPRESSION

PIQUE NIQUE

en mars de 12:00 à 13:00

GROUPE EXPRESSION

en avril 3 séances au choix
de 15:00 à 15:30
de 15:45 à 16:15
de 16:30 à 17:15



ATELIERS AT HOME

LE MARDI, C'EST YOGA RELAX

"Zen soyons Zen "

De 10:00 à 10:30 : 1er groupe

De 11:00 à 11:30 : 2eme groupe



Animation via Skype

Inscription : <http://www.weezevent.com/atelier-yoga-doux>



ATELIERS AT HOME

MERCREDI C'EST CUISINE

"Préparons le goûter ensemble"

De 15:00 à 15:30 **confection**

16:30 à 17:00 **goûter** ensemble



Ingrédients * :

Farine, œufs, yaourt,
levure, beurre, chocolat,
huile.

Four,
cuillère, moule à
gâteau, saladier,
fouet...

Animation via Skype

Inscription : <http://www.weezevent.com/atelier-cuisine-avec-lea>

* Ces ingrédients vous serviront pour les différents ateliers



ATELIERS AT HOME

LE JEUDI C EST SOPHRO DETENTE

"je trouve mon calme "

De 10:00 à 10:30 : 1er groupe

De 11:00 à 11:30 : 2eme groupe



Animation via Skype

Inscription : <http://www.weezevent.com/atelier-yoga-doux>



ATELIERS AT HOME

LE JEUDI C EST SOPHRO PLAISIR

"s'offrir de la détente "

De 17:00 à 18:00



Animation via Skype

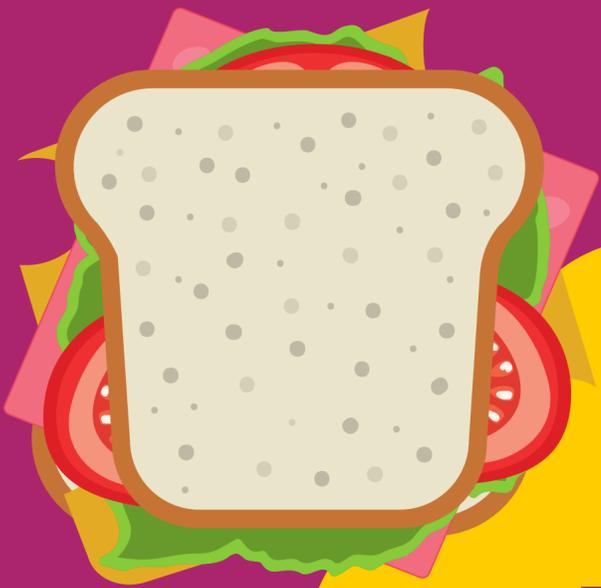
Inscription : <http://www.weezevent.com/atelier-yoga-doux>



ATELIERS AT HOME

1 VENDREDI SUR 2 C'EST PIQUE-NIQUE

"Partageons un moment convivial"



Rendez-vous
de 12:00-13:00 devant
notre repas

Animation via Skype

Inscription : <https://www.weezevent.com/pique-nique-5>



ATELIERS AT HOME

1 VENDREDI SUR 2 C'EST EXPRESSION

"Comment ça va ?"

hello

Rendez-vous
de 15:00 à 15:30
ou
de 16:00 à 16:30

Animation via Skype

Inscription : <https://www.weezevent.com/groupe-d-expression-jeunes>