

2022: L'Année du "Nous"?

PROGRAMME DE JANVIER

Tous les ateliers sont gratuits. Les repas sont à prix libre. Tous les dons sont les bienvenus.

Une relation de qualité avec **moi-même**

16/01	Sophrologie et auto-massage avec Monique	14h30-16h30
18/01	Manger sans gluten et sans lactose avec Monique	9h30-14h
30/01	Brunch et massage assis avec Violaine	11h30-14h30

Une relation de qualité avec **les autres**

13/01	Tricot et rencontres avec Zahia	14h-16h
14/01	Repas palestinien avec Kenza	9h30-14h30
21/01	Scène ouverte musicale avec Louis-Avit	19h3
24/01	Initiation à la Communication non Violente avec Françoise	14h-16h
25/01	Repas indien avec Pierre	9h30-14h
26/01	Jeux d'échecs avec Gilles et Koffi	14h-15h30

Acteur des relations de qualité dans mon **quartier**

18 et 23/01	Formation Maître de maison d'un jour : posture et jeux de rôles	14h30-18h
27/01	Changer de regard pour changer de société : et si on s'y mettait ?	14h30-15h30