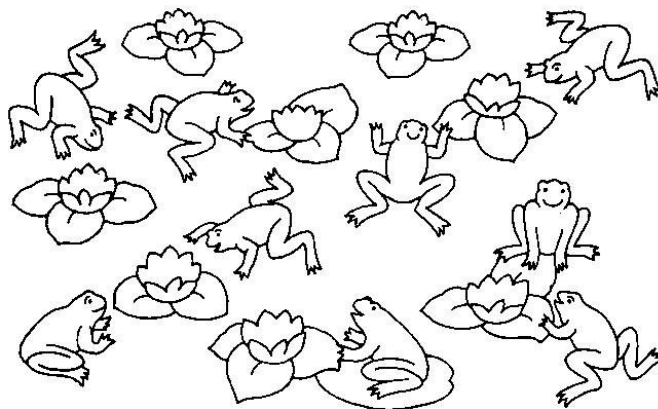


## Caf' & Co, c'est quoi ?

C'est un café associatif qui a pour but de favoriser les rencontres transgénérationnelles, la mixité culturelle à travers divers ateliers de création et de développement personnel, en adéquation avec la demande des adhérents.

Caf' & Co vous propose un lieu chaleureux où toute la population Héandaïse et alentours peut se ressourcer et se divertir autour d'activités ou tout simplement autour d'un thé.

Vous souhaitez vous joindre à l'équipe de bénévoles pour la réalisation de Caf' & Co ?  
N'hésitez pas à nous contacter!

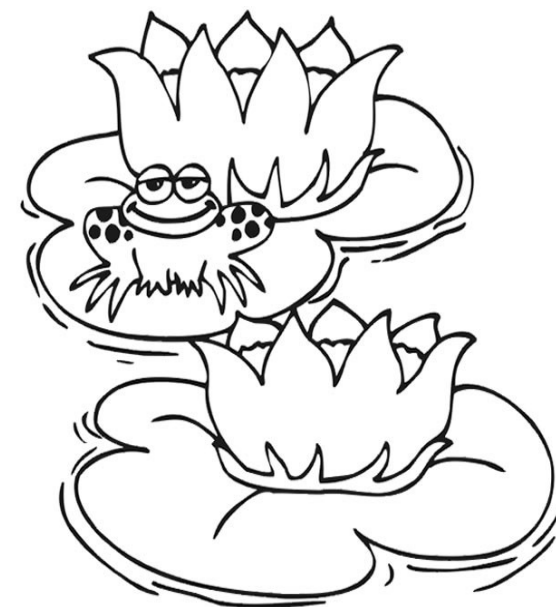


Caf' & Co  
2 rue de l'ancienne église  
42570 Saint Héand

[cafandco42@gmail.com](mailto:cafandco42@gmail.com)

06.26.08.56.42

## Caf' & Co



Programme  
**Février 2018**

Ateliers

## Nos ateliers en Février 2018

### Jeudi 1er :

17h30 : **méditation** avec Rachel 5€

18h : **jeudi-jeux** : apportez vos jeux de société ou venez découvrir ceux des autres \*

### Mardi 6 :

9h : **atelier-couture** : apportez votre ouvrage en cours \*

### Jeudi 8 :

17h30 : **méditation** avec Rachel 5€

18h : **jeudi-jeux** : apportez vos jeux de société ou venez découvrir ceux des autres \*

### Samedi 10 :

15h : **atelier rangement façon konmari** :

Amenez quelques vêtements de différents (pantalon, pull, tee-shirt, culotte, chaussettes), une serviette de toilette, et apprenez à apprécier ces moments du quotidien qui d'habitude sont une plaie...!

6€ par personne.

Réservation au 0626085642

16h30 : **atelier slow cosmétiques** : fabrication d'un baume à lèvres ou protecteur pour les mains avec Camille Montenoise naturopathe 15€ / personne

réservation : 0626085642

### Mercredi 14 :

10h30 : **Loisirs créatifs/ Art thérapeutique**

Affirmation et estime de soi valorisées par différents médias artistique, accompagné par une écoute empathique avec Agathe art-thérapeute. 12€ Réservation 0778668576

15h30 : **après-midi jeux**

apportez vos jeux de société ou venez découvrir ceux des autres 2€

### Jeudi 15 :

18h : **jeudi-jeux** : apportez vos jeux de société ou venez découvrir ceux des autres \*

### vendredi 16 :

18h30 : **atelier bullet-journal**

Venez créer votre bujo personnalisé, c'est un outils d'organisation sous forme de cahier.

Apportez votre cahier, vos stylo/feutres/crayons et votre créativité \*

### Mardi 20 :

9h : **café-tricot**

Apportez votre ouvrage en cours \*

### Mercredi 21 :

10h30 : **Loisirs créatifs/ Art thérapeutique**

Affirmation et estime de soi valorisées par différents médias artistique, accompagné par une écoute empathique avec Agathe art-thérapeute. 12€ Réservation 0778668576

15h30 : **atelier bullet- journal**

Venez créer votre bujo personnalisé, c'est un outils d'organisation sous forme de cahier.

Apportez votre cahier, vos stylo/feutres/crayons et votre créativité \*

### Jeudi 22 :

18h : **jeudi-jeux** : apportez vos jeux de société ou venez découvrir ceux des autres \*

### Vendredi 23 :

17h30 : **Santé Bien être**

*Les bienfaits des cristaux, pierres thérapeutique pour se soigner, seront abordés 2 ou 3 pierres complètement polyvalente dans leurs effets. Et présentation de la méthode NAET/BYE BYE ALLERGIES. Et s'il reste du temps, les bienfaits d'1 super aliment selon l'approche de la naturopathie d'Hildegarde et présentation de l'oreiller thérapeutique. \**

### Samedi 24 :

10h : **massage en famille**

Des massages ludiques

Des exercices de relaxation

Des exercices sensoriels

Proposé par "les mains des loupiots"

Atelier sur inscription auprès d Aurélie :

0677155994

12€ par famille

11h : **relaxation**

yoga ludique, relaxation

Proposé par "les mains des loupiots"

Atelier sur inscription auprès d Aurélie :

0677155994

12€ par famille

\* Consommation obligatoire, participation libre et consciente.