

Coupon d'inscription

Nom: Prénom:

Adresse:

Tel: Mail:

Réserver un repas: oui non

Choix du repas: Menu 1 Menu 2

Paiement par chèque: (obligatoire) à l'ordre de Les Francas

Banque:

Numéro de chèque:



Plan d'accès

Lieu de l'évènement:

Centre Belon

10 rue Carnot 25700 Valentigney



2^{ème} journée des assistants maternels



Samedi 16 novembre 2019
Centre Belon Valentigney

*« Prendre soin de soi pour
prendre soin des autres »*

Après le vif succès remporté par la première édition, les relais de la circonscription du Pays de Montbéliard proposent aux assistantes maternelles de continuer à prendre soin d'elles en découvrant dans une ambiance conviviale de nouveaux ateliers de bien-être et de détente.

Au programme, différents ateliers d'une heure.

Qi gong

Un corps « de bonne humeur » ou comment prendre soin de soi de façon globale à travers un art traditionnel chinois.

Anne Racine, animatrice sportive, Mouvement et Nature.

Chants pour tous

Voyagez l'espace d'un instant et poussez la chansonnette à une ou plusieurs voix, en français en anglais, en africain.

Noémie Defernez,, professeur indépendant de musique.

Relaxation par la peinture libre

Couleurs et horizon intérieur : un moment tout à soi.

Maud Ligier, atelier de peinture « Mets ta blouse »

Cosmétiques naturels

Fabriquez un lait de toilette biologique adapté à votre peau avec seulement deux ingrédients issus de la transformation de plantes !

Armelle Chauveau, Le Soin Jardine.

Relooking

« Les bonnes clés pour se mettre en valeur »

Conseils en tenue et style vestimentaires, maquillage.

Christelle Bataille , conseillère en image.

Prévoir tenue confortable pour tous les ateliers., vêtement de protection pour la peinture, tapis ou serviette pour Qi Gong, bouteille d'eau.

Programme

8h00 à 8h30 : accueil

8h30 à 9h00 : discours et présentation des ateliers

9h à 12h30 : ateliers

**12h45 à 14h15
Pause repas**

14h15 à 15h00 : conte « Mamita rend son tablier » par L'Isa, conteuse

15h15 à 17h30 : ateliers

17h30 : pot de départ

Inscription



A retourner à votre relais avant le :

25 octobre 2019

Places limitées.

Organisée par les RAM de:
Etupes, Hérimoncourt, CC2VV,
Montbéliard, Valentigney,
Vieux-Charmont, Voujeaucourt.

Choix du menu

Plateau repas chaud (13€) à choisir

Menu 1: Plateau végétarien:

- ◆ Salade veggie (boulgour, lentilles corail, tartare de légumes, huile d'olive BIO et graines de lin)
- ◆ Clafouti au comté
- ◆ Poêlée de légumes automnale aux pommes de terre grenaille
- ◆ Méli-mélo de petits légumes frais
- ◆ Duo de fromages affinés
- ◆ Dessert du moment

Menu 2: Plateau country:

- ◆ Salade mosaïque (carotte, betterave rouge croquante et radis, oignon rouge et balsamique)
- ◆ Emincé de volaille Tandoori
- ◆ Riz sauvage aux petits légumes
- ◆ Méli-mélo de petits légumes frais
- ◆ Duo de fromages affinés
- ◆ Dessert du moment