

# L'ATELIER

ESPACE SOCIAL  
ET CULTUREL  
DE LA PANOUSE -  
SAINT MARTIN

PROPOSE

convalescence  
satisfaction  
opulence dépravation  
constitution **douceur** quiétude  
félicité **confort** détente  
équilibre **agrément** discours  
**prospérité** nature, hygiène, vie  
joie **aisance** force luxe  
contentement **complexion**  
euphorie sérénité  
relaxation  
soulagement

4 AU 8 AVRIL

ESPACE SOCIAL &  
CULTUREL - L'ATELIER

## LUNDI

4 AVRIL 2022

14 h - 16 h

Découverte des  
produits cosmétiques  
naturels

## MARDI

5 AVRIL 2022

9 h 30 - 11 h 30

La marche,  
le bien-être  
au pas de votre porte

15 h

Pilate

16 h

Yoga

## Semaine santé & bien-être

## MERCREDI

6 AVRIL 2022

10 h - 11 h

Initiation à la boxe

Ferme Gausserand  
Départ à 9h10 de  
l'Atelier

14 h

Yoga aérien

Places limitées !

Pensez à vous inscrire

## JEUDI

7 AVRIL 2022

9 h 30 - 11 h

Découverte de  
techniques  
d'auto-massage

14 h

Information  
prévention cancer

## VENDREDI

8 AVRIL 2022

9 h 30 - 14 h

Tous à table !  
Recettes healthy - les  
fruits & légumes sont  
à l'honneur

Places limitées !

Pensez à vous inscrire

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU 05.63.49.34.64

**CCAS** **albi**  
CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE