



Stage "Autour des gestes qui sauvent - Je garde mes petits enfants !"

Vous êtes-vous déjà demandé comment vous réagiriez si quelqu'un de votre entourage subissait une chute importante, présentait une douleur à la poitrine ou une détresse respiratoire ? Seriez-vous prêt à intervenir ? En dehors d'une formation qualifiante, cette séance thématique sera encadrée par un formateur de la Protection Civile 44.

10h00
12h00

ORPAN
6 Place du Port-Communeau
Accès : Tram 2 - arrêt "50 Otages"

de 6€ à 13,10€ en
fonction de vos revenus

Inscription et paiement obligatoires
jusqu'au 4 novembre
réservé aux adhérents



Stage "Un temps pour soi - Soins du corps"

Dans une ambiance détendue, conviviale, sur fond musical et senteurs à base d'huiles essentielles, venez partager un moment de détente et de bien-être.

Les objectifs des ateliers proposés sont : Prendre soin de soi - Connaître et utiliser des techniques de bien-être - Se sentir apaisé(e) et relaxé(e).

10h00
16h00

Maison de quartier de l'île
2 rue Conan Mériadec
Accès : 2 / 3 ou C5 - arrêt "Vincent Gâche"

de 30€ à 37,50€ en
fonction de votre lieu de
résidence

Inscription et paiement obligatoires
jusqu'au 15 novembre
réservé aux adhérents



Stage "Autour des gestes qui sauvent - Prévention et alerte aux populations !"

Vous êtes-vous déjà demandé comment vous réagiriez si quelqu'un de votre entourage subissait une chute importante, présentait une douleur à la poitrine ou une détresse respiratoire ? Seriez-vous prêt à intervenir ? En dehors d'une formation qualifiante, cette séance thématique sera encadrée par un formateur de la Protection Civile 44.

10h00
12h00

ORPAN
6 Place du Port-Communeau
Accès : Tram 2 - arrêt "50 Otages"

de 6€ à 13,10€ en
fonction de vos revenus

Inscription et paiement obligatoires
jusqu'au 18 novembre
réservé aux adhérents



Stage "Papilles et plaisir" Les repas de fête

En alliant théorie, pratique et dégustation, ces stages proposent tant une approche santé que bien-être et plaisir !

Ces stages vous permettront de vous s'initier à de nouvelles saveurs, habitudes alimentaires et techniques culinaires...

1ère séance :
9h30 à 11h30
2ème séance :
9h15 à 12h15

Maison des Confluences
4 place du Muguet Nantais
Accès : Busway - arrêt "Clos Toreau"

de 15€ à 32,80€ en
fonction de vos revenus

Inscription et paiement obligatoires
jusqu'au 19 novembre
réservé aux adhérents



Stage "Réflexologie mains, pieds, visage"

La réflexologie est une technique de digitopression, une méthode préventive de bien-être pour réduire les tensions nerveuses, relaxer en profondeur, renforcer les défenses immunitaires, soulager en rétablissant l'équilibre naturel du corps ; les séances permettront d'aborder les 3 techniques réflexologiques (pieds, mains et visage).

14h00
16h00

Maison des associations Port Boyer - 80 rue Port Boyer
Accès : Bus 23 - arrêt "Port Boyer" ou C6 arrêt - "Fraudière"

de 84€ à 105€ en
fonction de votre lieu de
résidence

Inscription et paiement obligatoires
jusqu'au 28 novembre
réservé aux adhérents



Stage "Autour des gestes qui sauvent - Prévention et alerte aux populations !"

Vous êtes-vous déjà demandé comment vous réagiriez si quelqu'un de votre entourage subissait une chute importante, présentait une douleur à la poitrine ou une détresse respiratoire ? Seriez-vous prêt à intervenir ? En dehors d'une formation qualifiante, cette séance thématique sera encadrée par un formateur de la Protection Civile 44.

10h00
12h00

ORPAN
6 Place du Port-Communeau
Accès : Tram 2 - arrêt "50 Otages"

de 6€ à 13,10€ en
fonction de vos revenus

Inscription et paiement obligatoires
jusqu'au 2 décembre
réservé aux adhérents

