

Soirée jeux et galette des rois

Le vendredi 20/01 à 20h30 - Participation libre
avec la ludothèque Le Bois des Ludes et les bénévoles

♦ Semaine santé femmes

Conférence « Alimentation et plantes médicinales au service de la santé des femmes » avec Cloé Lecamus, naturopathe

Lundi 6 mars à 20h , gratuit, sur inscription

Atelier Kiffe ton cycle

Un atelier ludique et pédagogique autour de l'anatomie, des croyances, des trucs et astuces, à travers différents espaces de jeux et d'échanges
avec Maude Lachuer - Ambassadrice Kiffe ton Cycle !

Samedi 11 mars, 10h à 12h, pour tous les âges ! gratuit, sur inscription

♦ Echanges de savoirs (en cours)

Atelier boissons lactofermentées avec Mélanie et Claire

Atelier Facilitation graphique avec Paskell et Delphine



ENTRAIDE
ET CONVIVIALITE

Se rencontrer, échanger, être solidaires

♦ Point Médiation Numérique

Permanences : découverte des outils numériques, prise en main, aide aux démarches en ligne... selon vos besoins avec des bénévoles animateurs : **Annie, Alban et Daniel**
Ouvert à tous, les mardis de 18h à 20h sur inscription

Nouveaux bénévoles bienvenus !

AG participative et ludique

Le vendredi 14/04 à 19h30

Suivi d'un apéro convivial

02 99 45 09 87 / 06.49.65.76.02 / asso.dinge@famillesrurales.org

1 rue de la châtaigneraie - 35440 Dingé

<http://www.famillesrurales.org/dinge/>

<https://www.facebook.com/Familles-rurales-Dingé-EVS>



Espace de Vie Sociale

Janvier à Juillet 2023



PETITE ENFANCE
Accueillir les tout petits

Ateliers massage bébés (de 0 à 1 an)

Apprenez à masser votre bébé en famille. Les massages soulagent les douleurs digestives, diminuent les pleurs, améliorent le sommeil... Différents thèmes pourront aussi être abordés selon les besoins. **Avec Mélanie Leplet**, instructrice massage bébé en cours de certification.

Atelier découverte le vendredi 13/01 de 10h à 11h30
puis les 2^{ème} vendredi de chaque mois : les 10/02 - 10/03- 14/04 -
12/05 - 9/06
1^{ère} séance gratuite puis participation à prix libre.

♦ Café gourmand des parents

1 samedi par mois, une bénévole et **Audrey Loeuilliette**, consultante en parentalité créative, vous accueillent pour un moment convivial d'échange et de partage avec vos enfants de moins de 4 ans (possibilité d'être accompagné-e-s d'enfants plus grands).

Un espace de motricité libre sera proposé pour les enfants et un **café gourmand** pour les parents. Des activités ou d'autres lieux (extérieur) pourront être explorés selon les envies et propositions.

Ce temps se veut un temps convivial d'interconnaissance et d'échange pour les parents et de sociabilité et de motricité libre pour les enfants !

Les 1ers samedis du mois à partir du samedi 4/02 de 10h à 12h,
puis les 1er/04 - 6/05 - 3/06
gratuit (financé par la CAF35), sur inscription
participation libre pour les gourmandises

♦ Activités ponctuelles ou à l'année

English conversation, Théâtre, Yoga, Chorale, Musique, Wutao, Couture, Sophrologie, Tricot crochet... **Selon vos envies !**



Stage de Wutao® les 25 et 26 Mars

Coanimé par Sandrine TOUTARD & Florence PAUCHET
Assisté par Solène LEFORT & Nathalie RINGEISEN

Tarifs : 150€ le weekend - 100€ adhérents

Inscriptions : 07.87.19.00.77 - solene.lefort@hotmail.fr

♦ Initiations à la Méditation active

Méditation et relaxation pour se reconnecter à ses ressources

le mardi 4 avril de 12h30 à 13h30

Méditation active sensorielle pour se recentrer et s'apaiser,
en extérieur **le dimanche 14 mai de 11h à 12h**

avec Lionel Onteniente, sophroanalyste

Gratuit, sur inscription, séances possibles en fonction des envies !

♦ Ateliers «réaliser son thème astral»

En 2 séances, **Céline Becquerelle**, énergéticienne, vous accompagne pour comprendre les grandes lignes de votre thème de naissance.

Inscription aux 2 soirées indispensable, les 7 et 28/02, 20h-22h

40€ - tarif réduit 30€ : adhérents / minimas sociaux / DE / étudiants

♦ Soirées parentalité

♦ **Découverte et expérimentation des constellations familiales**
avec Joaquim Paviot, Formateur et Consultant **Mercredi 18 janvier**

♦ **Accueillir et apprivoiser nos émotions pour en faire des alliées**
avec Audrey Loeuilliette, Praticienne en psychopédagogie positive

Mardi 28 mars

♦ **Renaître à soi même en accompagnant ses enfants** : grandir avec ses enfants, atelier créatif et participatif (places limitées) **avec Audrey Loeuilliette**, Consultante en parentalité créative **Mardi 11 avril**

♦ **Comment construire sa famille, définir ses valeurs éducatives ?**
avec Monica Mejia, Psychologue clinicienne **Mardi 9 mai**

Gratuit (financement CAF 35 - Clubs parents), **20h- 22h, sur inscription**



♦ Journée du numérique (en cours)

Atelier pratique parents - enfants, ados : paramétrier ses réseaux

Projection - débat : comment et pourquoi sécuriser ses données ?

Défi Foyers à Alimentation Positive

Quel est le principe du défi ?

Il est simple : 3 équipes d'une **dizaine de foyers** (personnes seules, couples, foyers avec enfants) se retrouvent pour relever le défi de manger mieux sans dépenser plus !

Avec des **visites de ferme**, échanges avec une **diététicienne**, **cours de cuisine**, trucs et astuces pour consommer bio et pas cher, **conseils anti-gaspi...**

Accompagnement **de mars à juin**, le défi se terminera par un moment convivial réunissant tous les participants !

Présentation du Défi, échanges et inscriptions autour d'un apéro local le vendredi 10 février à 19h30 !



A la rencontre des plantes sauvages et médicinales

Ateliers d'herboristerie pratique et échanges de savoirs

Lundi 6 février : hypocras et vins médicinaux (2 places)

Samedi 4 mars : balade atelier gemmoau *jardin de Sophie* (complet)

Lundi 20 mars : les plantes détox de printemps (complet)

Lundi 15 mai : fleurs d'été et macérations huileuses (complet)

Lundi 19 juin : plantes de rituels et fumigations (1 place)
avec **Malika, animatrice en herboristerie**

Ateliers de juillet

Lundi 3 juillet : les fleurs de Bach **avec Cloé Lecamus**

Lundi 17 juillet : la distillation et les hydrolats **avec Malika**

À Dingé, de 19h30 à 21h30, 5€ adhérent, 10€ non adhérent

Conférence avec Cloé Lecamus, naturopathe

Lundi 6 mars à 20h : « **Alimentation et plantes médicinales au service de la santé des femmes** », gratuit, sur inscription

Bain de forêt, reconnaissance des arbres, découverte de leurs vertus médicinales et de celles de leurs bourgeons. **avec Sophie Milbeau, sylvothérapeute et Malika**. **Dimanche 19 mars**, à l'étang de Hédé

Cueillette et cuisine de plantes sauvages (2 places)

Samedi 1er avril, au Tiers lieu Le Poirier à Hédé-Bazouges

Trousse à pharmacie naturelle de l'été, **Samedi 10 juin**, à Dingé de 10h à 13h, **10€ adhérent, 15€ non adhérent**