



Du mardi 1er au vendredi 4 avril 2025 gratuit et ouvert à toutes et tous

De nombreux ateliers, stands et temps forts sur le bien-être au quotidien : gym douce, massages, bar à smoothies, ateliers créatifs, cuisine, sieste musicale, produits naturels ...

MJC Rive Gauche - Place de Hanovre, 76100 Rouen
contact@mjcrouenrivegauche.org - 02 32 81 53 60
www.mjcrouenrivegauche.org



Mardi 1er avril

9h30 - 11h : Sensibilisation à l'équilibre alimentaire *

9h30 - 12h30 : Conseil en image de soi et colorimétrie

10h - 12h : Initiation au crochet et au tricot *

10h - 12h : Découverte des fleurs de bach *

10h - 12h : Manucure

10h - 17h : Poèmes suspendus

11h30 - 12h30 : Initiation au Pilates *

14h - 15h : Création de porte-clés en bois *

14h - 16h : Découverte des fleurs de bach *

14h - 16h : Atelier cuisine autour du goûter *

14h - 16h : Terrarium végétal

14h - 17h : Bar à smoothies

15h - 16h : Création de porte-clés en bois *

10h - 17h : pause détente dans le patio

Ateliers sur inscription à l'accueil ou par téléphone, **stands** en accès libre, **spectacles** sans inscription (présentez-vous 10 min avant) !

Mercredi 2 avril

9h30 - 10h30 : Initiation à la langue des signes *
10h - 11h : Découverte de contes iraniens (public enfant)*

10h - 17h : Initiation aux échecs

10h30 - 12h : Balade urbaine *
11h - 12h : Initiation à la langue des signes *
11h30 - 13h : Découverte du badminton *
14h - 16h : Atelier autour du chocolat *

14h - 15h30 : Atelier Bidouille
14h - 16h : Tresses
14h - 18h : Bar à smoothies

14h30 - 15h : Sieste musicale avec la Cerise Sur le Mot

15h30 - 16h30 : Création de bombes à graines *
16h - 18h : Initiation aux arts graphiques *

16h - 17h : Sieste musicale avec DA CAPO

18h - 19h : Initiation à la boxe *

10h - 17h : pause détente dans le patio

Ateliers sur inscription à l'accueil ou par téléphone, **stands** en accès libre, **spectacles** sans inscription (présentez-vous 10 min avant) !

Jeudi 3 avril

9h30 - 13h : Atelier cuisine et repas convivial *

9h45 - 10h45 : Initiation à la gym douce *

10h - 13h : Luminothérapie, masques, massage
des mains ou cuir chevelu *

10h30 - 11h30 : Sensibilisation aux gestes de premiers secours *

10h - 12h : Initiation à l'aquarelle *

10h - 12h : Initiation à la couture *

10h - 17h : Poèmes suspendus

11h - 12h : Initiation au Kravmaga *

13h30 - 17h30 : Séance de réflexologie *

14h - 16h : Sortie au pavillon des transitions avec atelier *

14h - 17h : Vente de bijoux

14h - 17h : Création de baume à lèvres

14h - 17h : Bar à smoothies

14h30 - 15h30 : Sensibilisation aux gestes de premiers secours *

16h - 17h : Atelier sur la gestion du sommeil *

17h10 - 17h40 : Concert de harpe

10h - 17h : pause détente dans le patio

Ateliers sur inscription à l'accueil ou par téléphone, **stands** en accès libre, **spectacles** sans inscription (présentez-vous 10 min avant) !

Vendredi 4 avril

10h - 12h : Tresses africaines
10h - 12h : Création de gommage pour les mains

10h - 12h : Séance de massage *

10h - 17h : Initiation aux échecs

14h - 15h : Fury Room *
14h - 14h45 : Session de Cardio Training *
14h - 16h : Session de massage *

14h - 16h : Bar à smoothies
14h - 16h : Manucure

14h30 - 16h : Création de pshit à tout faire *
14h45 - 15h30 : Session de Cardio Training *
16h30 - 17h30 : Atelier sur la gestion du sommeil *

10h - 17h : pause détente dans le patio

Ateliers sur inscription à l'accueil ou par téléphone, **stands** en accès libre, **spectacles** sans inscription (présentez-vous 10 min avant) !

Les ateliers :

Initiation au crochet et au tricot : Découvrez les bases du crochet et du tricot avec Sylvette

Découverte des fleurs de bach : Découvrez ces préparations naturelles à base de fleurs, censées agir sur les émotions et favoriser l'équilibre émotionnel avec l'Atelier Dame Nature

Initiation au Pilates : Venez tester notre activité Pilates proposée par Justine

Création de porte-clés en bois : Créez votre porte-clés en bois avec Kilian

Atelier cuisine sucrée : Venez cuisiner des recettes sucrées, simples et économiques avec Bastien et Catherine

Sensibilisation à l'équilibre alimentaire : Venez profiter des conseils d'Estelle

Initiation à la langue des signes : Découvrez les bases de la langue des signes avec l'Asso A Deux Mains

Découverte du badminton : Venez découvrir notre activité badminton

Découverte de contes iraniens : Venez découvrir des contes iraniens proposés par Raheleh

Balade urbaine : Retrouvez Anaïs pour une balade urbaine dans Rouen

Création de chocolats : Cuisinez autour du chocolat avec Boris

Création de bombes à graines : Créez votre bombe à graines avec Clotilde

Initiation aux arts graphiques : Venez tester notre activité arts graphiques avec Fabienne

Initiation à la boxe : Découvrez les bases de ce sport avec notre intervenant Mohamed

Atelier cuisine : Venez cuisiner des recettes saines, simples et économiques avec Michel

Luminothérapie, masques, massage des mains ou cuire chevelu : Venez profiter de 15 minutes de détente avec Lory

Sensibilisation aux gestes de premiers secours : Découvrez les gestes qui sauvent avec Damien

Initiation à l'aquarelle : Découvrez les bases de la peinture à l'aquarelle avec Désidéria

Initiation à la couture : Découvrez les bases de la couture avec Brigitte et Martine

Initiation au Kravmaga : Découvrez les bases de ce sport Manon
Séance de réflexologie : Venez profiter de 20 minutes de réflexologie avec Karima
Sortie au Pavillon des Transitions avec atelier : Profitez d'une visite de l'exposition "stop les toxines" et d'un atelier au Pavillon des Transitions
Atelier sur la gestion du sommeil : Venez profiter d'un atelier autour du sommeil proposé par l'association Au Fil de Soi
Atelier Gym douce : Clara vous propose de découvrir cette pratique sportive axée sur des exercices de faible intensité
Séance de massage : Profitez de 20 minutes de détente avec Boris
Séance de Cardio Training : Venez vous défouler pendant cette séance de cardio training avec Delphine
Fury Room : Coin aménagé pour casser des objets et évacuer son stress
Création de pshit à tout faire : Créez votre pshit à tout faire avec Morgane

Les stands :

Conseil en image de soi et colorimétrie : Proposé par Alexandra de la Mission Locale de l'Agglomération Rouennaise
Poèmes suspendus : David vous accompagne dans l'écriture de petites phrases poétiques qui seront accrochées dans le hall de la MJC
Bar à smoothies : Dégustez des smoothies à base de fruits et/ou légumes préparés par des habitant.es bénévoles
Terrarium végétal : Créez votre terrarium végétal avec Jessy
Initiation aux échecs : David vous accompagne dans votre découverte des échecs
Coiffure (tresses) : Shayna propose de vous faire une tresse les cheveux
Atelier Bidouille : Venez bidouiller avec Gabrielle
Vente de bijoux et pierres : Venez découvrir les créations de L'Art Aime
Création de baume à lèvres : Créez votre baume à lèvres avec Amélie

Coiffure (tresses africaines) : Rachel propose de venir vous tresser les cheveux

Création de gommage pour les mains : Créez votre gommage pour les mains avec Amélie

Manucure : Venez vous faire bichonner les mains avec Amélie

Les spectacles :

Sieste musicale : La Cerise sur le Mot et DA CAPO vous invitent à vous laisser porter par le son de leur musique dans une ambiance propice à la relaxation. Transats, tapis et coussins vous attendent pour un moment 100% détente

Concert de harpe : Gala Daragon vous propose de venir écouter des morceaux à la harpe

MJC Rive Gauche - Place de Hanovre, 76100 Rouen
contact@mjcrouenrivegauche.org - 02 32 81 53 60
www.mjcrouenrivegauche.org

