

Pour les 11-17 ans

Lundi 14 avril, de 14h à 15h,
au Trait d'Union
Médiation animale

Partagez une expérience apaisante en
compagnie d'animaux bienveillants
6.20 € - Inscription au Trait d'Union

Mardi 15 avril, de 10h30 à 13h30,
au Trait d'Union

Atelier cuisine et repas

Gratuit - Inscription au Trait d'Union

Mercredi 16 avril, de 14h30 à 16h30,
au Trait d'Union

Activité manuelle

Fabrication d'un cosmétique naturel pour
prendre soin de sa peau
3.50 € - Inscription au Trait d'Union

Jeudi 17 avril, de 10h à 12h,
au Jardin aquatique

Bulles zen - Rendez-vous devant le jardin
aquatique pour une séance jacuzzi, sauna et
piscine.

6.50 € - Inscription au Trait d'Union

De 19h à 21h, au Trait d'Union
Institut de l'Espace jeunes - Repas

Apporte tes vernis pour te faire les ongles.
Fabrication de masques pour le visage.
Prévoir son repas

Gratuit - Inscription au Trait d'Union

Informations

Centre Social le Trait d'Union

32 bis rue du Montaigu

53600 Evron

02 43 01 63 22

accueil-traitdunion@evron.fr

www.evron.fr

Corne d'Abondance

Maison des associations - 52 rue de Sillé

53600 Evron

02 43 01 79 51

contact@cornedabondance53.fr

Du 14 au
18 avril 2025

Semaine Zen

Au Centre Social
Le Trait d'Union

À la Corne
d'Abondance



Pour les adultes

**Lundi 14 avril, de 10h à 11h
ou de 11h à 12h, à la Corne d'Abondance**

Relaxation par l'association Elan
Possibilité d'apporter un tapis et un plaid
2 € - Inscription à la Corne d'Abondance

**Mardi 15 avril, de 10h à 13h30,
au Jardin aquatique**

Bulles zen et repas
Rendez-vous devant le jardin aquatique pour
une séance jacuzzi, sauna et piscine.
Suivi d'un repas au Trait d'union
6.50 € - Inscription au Trait d'Union

De 14h à 16h, à la Corne d'Abondance
Art thérapie seniors

2 € - Inscription à la Corne d'Abondance

**Mercredi 16 avril, de 14h30 à 16h30,
au Trait d'Union**

Activité manuelle
Fabrication d'un cosmétique naturel pour
prendre soin de sa peau
3.50 € - Inscription au Trait d'Union

**Judi 17 avril, de 10h à 15h45,
à la Corne d'Abondance**

Détente
Profitez de l'Espace Bien-être de la Corne
d'Abondance et des appareils de massage
(pieds, mains, dos...) pour se libérer des
tensions du quotidien.
2 € - Inscription à la Corne d'Abondance

**Judi 17 avril, de 16h à 18h,
à la Corne d'Abondance**

Atelier cuisine
Préparez le buffet santé du soir
Gratuit - Inscription à la Corne d'Abondance

De 18h à 21h, au Trait d'Union
**Buffet santé dînatoire et découvertes
bien-être**

Offrez-vous un moment rien que pour vous avec
des initiations, d'environ 15-20 minutes, à la
sophrologie, la sono-thérapie, la réflexologie et
le yoga.
Possibilité d'apporter un tapis et un plaid
4 € - Inscription à la Corne d'Abondance

**Vendredi 18 avril, de 10h à 12h,
à la Corne d'Abondance**

Art thérapie seniors
2 € - Inscription à la Corne d'Abondance

**Vendredi 18 avril, de 15h à 16h30,
au Trait d'Union**

Petite pause pour les aidants/aidés
Séance de Musicothérapie pour les aidés et
temps convivial pour les aidants
Gratuit - Inscription au Trait d'Union



Pour les familles

**Lundi 14 avril, de 10h30 à 11h30,
au Trait d'Union**

Baby yoga (0 - 3 ans)
Une séance pour stimuler le développement
moteur de bébé et permettre l'évacuation des
tensions et des émotions
Gratuit - Inscription au Trait d'Union

De 15h15 à 16h15, au Trait d'Union
Médiation animale

Partagez une expérience apaisante en
compagnie d'animaux bienveillants
6.20 € - Inscription au Trait d'Union

**Mercredi 16 avril, de 14h30 à 16h, au
Trait d'Union**

**Activités manuelles autour de la gestion des
émotions**
Fabrication de balles anti stress, nébuleuses
en bocal et bouteille de retour au calme
Gratuit - Inscription au Trait d'Union

**Judi 17 avril, de 10h à 12h,
au Jardin aquatique**

Bulles de parents zen
Rendez-vous devant le Jardin aquatique pour
une séance jacuzzi, sauna et piscine
6.50 € - Inscription au Trait d'Union

**Vendredi 18 avril, de 9h30 à 11h30,
au Trait d'Union**

Bol d'air
Offrez à toute la famille une parenthèse
vivifiante - Balade en extérieur au départ du
Trait d'Union
Gratuit - Inscription au Trait d'Union