



cafe-des-fees43.fr

10 place Jean-Marie Brun
143160 FELINES
06.25.86.30.45

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			<p>le 2</p> <p>12h - 14h REPAS PARTAGÉ Chacun vient avec un plat sucré ou salé (ou les 2) et on partage !</p> <p>14h 30 JEUDI CONVIVIAL Temps de rencontre et de partage. On peut venir simplement papoter ou avec son ouvrage, c'est comme on veut !</p>	 <p>le 3</p> <p>19h h CONFÉRENCE - DÉGUSTATION Du blé au pain, par Jojo le boulanger</p>	
					 <p>avec Marie-Pierre Rieu</p> <p>le 11</p> <p>15h - 17h INITIATION À LA SOPHROLOGIE</p>
			<p>le 16</p> <p>14h30 JEUDI CONVIVIAL & JEUX C'est comme d'habitude mais on peut aussi jouer aux cartes, au scrabble ou ce que vous voulez !</p> <p>18H JEUDI DES COPAINS</p>		
			<p>Le 23</p> <p>14h30 JEUDI CONVIVIAL</p> 	<p>le 24</p> <p>14h ATELIER GÉNÉALOGIE</p>	<p>le 25</p> <p>16H ATELIER CUISINE Goûtez aux saveurs de Normandie !</p>
			<p>le 30</p> <p>14h30 JEUDI CONVIVIAL</p>		<p>le 1 juin</p> <p>16h ATELIER CHANT : <i>Circle song</i></p> <p>19h CONCERT <i>Steve Lô</i></p>

Du blé au pain

Conférence -dégustation par Jojo

le 3 à 19h

Jojo, c'est un boulanger "engagé". Engagé dans Le Pain.

Il adore son métier. Il connaît le pain à partir du grain de blé qui tombe dans le sillon jusqu'à la tartine du petit déjeuner, recouverte de confiture.

Et comme il aime, il partage. Il prend plaisir et donne du plaisir en racontant son pain. Mais il partage aussi concrètement.

Vous pourrez goûter ses pains tout chauds sortis du four, car il cuit le vendredi après-midi.



Entrée libre



Sophrologie

la Rencontre avec Soi

**Atelier découverte
avec Marie-Pierre Rieu**

le 11 de 15 à 17h

*Venez découvrir et expérimenter
la sophrologie !*

La sophrologie aide à être moins réceptif au stress et aux agressions quotidiennes (morales et physiques).

Pratiquer la sophrologie permet de :

- Renforcer les capacités et les valeurs de chacun
- Éliminer les tensions inutiles et positiver
- Apprendre à écouter ses sensations corporelles
- Redécouvrir le rythme et l'amplitude de sa respiration permet à chacun de devenir acteur de sa vie en conscience
- Ne plus subir les événements de la vie mais les accepter comme nouvelles expériences
- S'accepter tel qu'on est

Entrée libre

Goûtez la Normandie !

Atelier cuisine

le 25 à 16h repas à 19h

Parce que la pomme, c'est la Normandie, on part pour un atelier cuisine aux notes normandes et gourmandes.

On prépare le repas tous ensemble. Ceux qui ne peuvent pas venir préparer viendront mettre les tables, faire le service, faire la vaisselle.

Le menu à préparer :

- Salade verte aux pommes et aux noix
- Poulet au cidre, et aux champignons
- Pour le dessert, c'est la surprise, on ne va pas dévoiler tous les secrets d'un coup



15€ par personne (atelier, repas, liste des recettes, un verre de vin et un café compris)

Date limite d'inscription : mardi 21 mai 2024

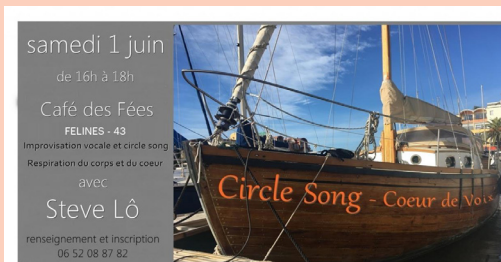
06 16 45 92 44

Nombre de participants : 20

*C'est en Juin, mais
notez-le sur votre
agenda !*

**1 juin
19h**

*Steve Lô
en concert !*



A l'occasion du concert / solo acoustique Didgeridoo & Chant le samedi 1 juin à 19h je vous propose un atelier pour découvrir, pratiquer et explorer improvisation vocale, chant spontané et circle song.
Un temps pour Être, avec la voix, avec le chant, avec la musique...
Un temps pour vivre la joie, le plaisir, l'émerveillement, le chœur / coeur d'un groupe.
Au plaisir de vivre ce présent précieux avec vous !

(prix libre)

shin

**Didgeridoo
&
Chant**



Shin est un solo de Steve Lô. Didgeridoo & Chant. Un concert-voyage-célébration de musique et de chant où de multiples cultures se tiennent la main. Un précieux présent vécu ensemble dans l'intensité de l'acoustique de la voix et de l'instrument.

Un paysage vocal et instrumental insolite, atypique, troublant et captivant. Une musique organique !

Participation au chapeau