



ATELIERS

BIEN-ÊTRE & SANTÉ 2026-2027



A destination des personnes en situation de handicap, atteintes de maladie longue durée et de leurs aidant·es.

Des ateliers au Bar Radis pour explorer différentes pratiques favorisant le bien-être du corps et de l'esprit : yoga, sophrologie, théâtre, écriture, cuisine.

En complément de ces ateliers, des séances individuelles de naturopathie et de massage sont disponibles sur demande et gratuitement.

PROPOSÉ PAR



Informations et inscriptions

valentine.l@cultivons.org

Avec le soutien de



06 Novembre - Présentation du cycle d'ateliers !

Découvrez les ateliers et les intervenant.e.s du cycle en participant à un jeu d'introduction sur le lien entre jardin, cuisine, santé et bien-être.

11 Décembre - Atelier cuisine : un repas de Noël gourmand et simple

Venez découvrir comment cuisiner des plats simples, gourmands et adaptables à toutes les tablées.

15 Janvier - Fond de placard, restes... comment les sublimer en cuisine !

Venez apprendre à réinventer vos restes, valoriser vos fonds de placard et passer un moment gourmand, où vous repartirez avec des idées plein la tête et des recettes plein l'assiette, le tout, sans vous ruiner.

05 Février - Atelier Sophro Yoga

Découvrez le Sophro'Yoga : l'alliance parfaite entre la pratique de la sophrologie et celle du yoga pour un bien-être complet.

12 Mars - Une alimentation équilibrée sur le pouce

Préparer un repas à emporter peut être simple, rassasiant, nutritif et (presque) sans vaisselle. Venez découvrir (ou redécouvrir) des recettes nomades, pratiques et pleines de saveurs.

02 Avril - La scène comme espace d'expression

Venez partager un atelier autour du théâtre, formidable outil pour exprimer ses émotions, et renforcer l'estime de soi !

21 Mai - Peu d'équipement, pas de four, pas de lactose : cuisiner "sans" mais avec goût !

Cuisiner sans matériel ou ingrédient spécifique invite à repenser sa manière de faire, venez découvrir comment s'adapter avec simplicité et créativité !

18 Juin - Atelier d'écriture

Venez participer à un atelier d'écriture sur les questions de bien-être et d'alimentation car la composition peut être faite en cuisine comme sur papier !