

**Au programme : ateliers et animations !
à la Maison de l'animation
Route des Granges, 63630 Saint Germain l'Herm
(en face du collège)**

Méditation tibétaine avec Olivier

Tous les samedis de 10h à 11h

Gratuit

Calme mental et vision pénétrante. Connaître son esprit grâce à la méditation.

Macramé avec Christelle

Un samedi par mois de 9h30 à 12h30

Prochaines séances samedi 7 mars, 4 avril, 16 mai, 13 juin 2026

Prix libre à partir de 5€

Venez apprendre les bases du macramé en réalisant des objets de déco, des accessoires, ...

Apéro Cartes avec Danièle

3ème samedi de chaque mois

Prochaine séance samedi 21 mars 2026

Gratuit

Passez une soirée conviviale autour de jeux de cartes avec des parties de rami, belote et tarot !

Initiation aux danses trad avec Maïté

Tous les dimanches de 15h à 17h

Inscriptions au 06 56 75 70 91 (Maïté)

Gratuit

Seul.e ou à plusieurs, adulte, enfant, venez apprendre la polka, la valse, la bourrée, la mazurka et quantités de danses collectives au son de la musique trad et néotrad.

Qi Gong avec Marion

Tous les lundis de 10h30 à 12h

10€ la séance - 29,50€ / mois (4 séances)

1ère séance découverte gratuite

Marion vous propose un Qi Gong en harmonie avec les énergies de la nature.
Les ateliers seront composés d'automassages, de postures, de mouvements, de méditation...
Pour plus d'informations, vous pouvez consulter sa page Instagram : marionburdy_mtc ou
Facebook : Marionburdy.mtc"

Venez jouer avec les mots avec Maïté

1er mercredi de chaque mois de 14h30 à 16h30

Inscriptions au 06 56 75 70 91 (Maïté)

Gratuit

Que vous soyez adulte, ado, enfant, venez vous surprendre en jouant avec les mots !

**Pour les ateliers réguliers, pensez à prendre votre adhésion sur place ou sur
<https://www.helloasso.com/associations/adacl/adhesions/adhesion-2026>
adhésion annuelle 5€ obligatoire pour participer à ces ateliers**