teintes & talents

JOURNÉES «ARTS & BIEN-ÊTRE»

Un programme immersif artistique, bien-être, et partage avec les résidents de l'EHPAD

Lundi 19/10

LES COULEURS DE L'AUTOMNE

Balade sensorielle TEKI
Une balade à Chindrieux pour se reconnecter avec la nature et ses sensations tout en prenant le temps de créer une œuvre de land art. Récoltez des souvenirs pour l'atelier de l'après-midi.

PAUSE DÉJEUNER

Le tableau de l'automne
Feuilles, branches...créez un tableau qui vous ressemble et choisissez l'animal qui incarne l'automne pour vous.

Jeux :
Les yeux bandés, dessinez, les autres devinent. Fous rires garantis.

GOÛTER

Méditation guidée WAKANI
Une douce relaxation pour explorer les couleurs de la nature, apaiser le corps et l'esprit, et choisir sa petite couleur ressource du jour.

Mardi 20/10

LES MÉTAMORPHOSES DE L'AUTOMNE

Ma toile de rêves TEKI
Dessinez, écrivez, ornez votre support avec ce qui vous inspire le plus, guidés par le geste spontané. Ma toile de rêve renforce la confiance et la motivation.

PAUSE DÉJEUNER

La citrouille
De vieux livres, du pliage, et vous repartez avec une citrouille pour décorer votre maison.

Jeux :
Une forme mystérieuse vous attend. À vous de la compléter !

GOÛTER

Méditation guidée WAKANI
Le voyage d'une feuille, de sa branche jusqu'à la terre, au rythme de la musique pour accueillir le changement.

Mercredi 21/10

LES VIBRATIONS DE L'AUTOMNE

Le paysage sonore et corporel WAKANI
Et si la nature prenait vie à travers vous ? Mouvement, couleurs et sons, créez votre élément et ensemble, composons un paysage vivant.

PAUSE DÉJEUNER

Le carillon automnal
Feuilles colorées, pommes de pin, grelots et bouts de bois... Assemblez, suspendez et composez le carillon aux sonorités apaisantes qui bercera vos soirées d'automne.

GOÛTER

Méditation guidée WAKANI
Écoutez les sons et vibrations de l'automne, entre mouvements, respirations et relaxation.

Réservez votre place !

Flexibilité d'horaires :
8h30-18h (activités 9h-17h30)
Accompagnant :
Recommandé pour les 3-5 ans

Réduction de 15% pour le 2e enfant inscrit avec le code «ENFANTSUPP»

Repas :
- Avec les résidents (gratuit sur réservation sauf accompagnant). Places limitées.
- Pique-nique sur place possible (non inclus)
- Goûter inclus chaque jour.

www.teintesettalents.fr

Inscription avant le 12 octobre