

Programme de la Semaine Bleue 2026

Jour	Animations
Lundi 5 octobre 10h-12h ou 14h-16h	**Découverte et dégustation de thés** – Atelier axé sur la découverte, l'histoire, les origines, les couleurs des thés. Cet atelier sera animé par une sommelière en thé.
Mardi 6 octobre 10h-11h30	**Sonothérapie tibétaine** – Les participants seront invités à découvrir les bienfaits des vibrations sonores favorisant la détente, la relaxation, la réduction du stress et l'amélioration du sommeil. L'activité peut être adaptée aux capacités physiques de chacun, notamment en position assise.
Mercredi 7 octobre 14h30-16h	**Atelier comédie musicale** – Les participants seront invités à découvrir l'univers de la comédie musicale au travers d'un atelier ludique favorisant l'expression et le lien social.
Jeudi 8 octobre 10h-11h30	**Atelier Yoga** – Les participants découvriront le yoga, une pratique ancestrale qui procure des bienfaits sur la santé mentale et physique. Une approche globale pour vous redonner de la force, mieux dormir et mener une vie plus heureuse. L'activité peut être adaptée aux capacités physiques de chacun, notamment en position assise.
Vendredi 9 octobre 14H30-16H	**Visite guidée de la Poudrerie** – Visite organisée avec l'association *Les amis du parc Forestier de la Poudrerie* autour de la faune, flore et de la biodiversité

Les animations de la Semaine Bleue 2026 sont offertes. Les inscriptions sont obligatoires auprès du CCAS et seront enregistrées dans la limite des places disponibles. À l'issue de votre inscription, les lieux de chaque animation vous seront communiqués. L'équipe du CCAS se tient à votre disposition pour toute inscription et tout renseignement complémentaire par téléphone 01 48 61 77 45 / 06 63 03 19 08 ou bien par mail ccas@ville-vaujours.fr

Votre nom : ..... Votre Prénom : .....

Votre téléphone : ..... Votre Email : .....