

*Vos belles créations,
vos photos,
vos astuces détente...*



Vannerie, tricot et couture de Gisèle





« Sac Mochila »



Créations de Michelle !





Muguet de Sylvie

Merci à toutes les couturières qui ont confectionné des masques pour leur famille, leurs voisins, les habitants





Une idée en attendant de revoir un membre de sa famille qu'on aime très fort ... :

une petite « **boîte à mots** » tendres, drôles, positifs à découvrir plus tard tout le long de l'année.

Atelier origamis au « **Au fil des saisons** » et des envies ?

Enveloppes, cœurs, papillons



Et pour un futur atelier « Été »



Dentelle
roumaine
de
Michelle

Quelques Astuces bien-être :

• L'association Siel Bleu qui intervient dans les locaux du Centre Social vous propose :

- Des séances d'activités physiques à visionner en live (ou différé) chaque jour de la semaine : www.facebook.com/GroupeAssociatifSielBleu (accessible sans compte facebook)

- Des séances vidéos sur nos chaînes Youtube et des fiches exercices en libre accès pour composer, réaliser et animer vos propres séances. Tous les contenus sont disponibles sur : <https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

• **Relaxation** : la méthode utilisée par l'une de vous est la méthode Edmund **JACOBSON**. C'est une technique de relaxation progressive. Elle consiste à réaliser un relâchement musculaire afin d'aider à reposer l'esprit et à se détendre au niveau mental.

Il y a aussi :

[Sophrologie - Séance de relaxation pour se détendre - YouTube ▶ 32:20](#)

Sylviane SEYVET, *sophrologue* à Tours -