

DU **20** AU **23 MAI 2025**

Semaine du **Bien-être**

ATELIER BUDGET SERRÉ
ET ALIMENTATION ÉQUILBRÉE
FABRICATION COSMÉTIQUES
INITIATION AU JARDINAGE
DÉCOUVERTE DU JAJARDIN
MASSAGE ASSIS
GOÛTER CONVIVIAL

SUR INSCRIPTION AU PATIO
1 RUE JULES FERRY

01 69 33 11 41 - lepatio@igny.fr



Programme

MARDI 20 MAI - Dès 14h

Venez rompre l'isolement autour d'un atelier manuel de fabrication de cosmétique maison. Une pause gourmande vous sera proposée avec une dégustation de smoothie.

MERCREDI 21 MAI - 10h et 14h

Une initiation au jardinage, avec plantation de semis et de bouture, vous sera proposée en collaboration avec la Communauté d'agglomération Paris-Saclay et le service développement durable.

Vous avez donc rendez-vous au Jajardin, 64 rue Louis Muret, pour découvrir cet espace naturel où règne la permaculture. Vous pourrez ainsi en découvrir plus sur ce mode de fonctionnement.

Sur inscription auprès du Patio - Places limitées

JEUDI 22 MAI - 10h

Apprenez à prévoir des repas équilibrés malgré un budget serré. Astuces, recettes... Repartez avec la tête pleine d'idées !

Sur inscription auprès du Patio - Places limitées

VENDREDI 23 MAI - 14h

Venez vous détendre avec un atelier massage Amma assis. Cette pratique s'effectue sur une chaise ergonomique prévue pour ce type de massage, avec pour but de soulager par le toucher.

Sur inscription auprès du Patio - Places limitées

Le Patio

1 rue Jules Ferry

01 69 33 11 41 - lepatio@igny.fr