



Mouvement des Aînés
canton de Neuchâtel



Centaurée
Centre de thérapies
complémentaires

Café-Santé

Avec : Caroline Féry-Schilling (naturopathe-réflexologue) et **Sylvie Gosteli** (réflexologue)

Le Café-Santé vous offre une matinée par mois d'échange autour de la santé afin d'accompagner vos expériences et vos idées. Les deux thérapeutes passionnées que nous sommes, tenterons de vous guider dans votre quotidien avec « Trucs et Astuces ».

Dates :

à Neuchâtel : les jeudis 29 août / 17 octobre / 5 décembre 2024 de 9h à 11h

Lieu : l'Hôtel des Associations, rue Louis-Favre 1 à Neuchâtel (salle 104).

à La Chaux-de-Fonds : les vendredis 30 août / 18 octobre / 6 décembre 2024 de 9h à 11h

Lieu : Centre Centaurée, rue de La Paix 1 à La Chaux-de-Fonds

Programme :

Août : Réflexion autour de la santé. Qu'est-ce que la santé ?

Octobre : Réflexion sur l'accompagnement. Aider tout en gardant ces limites ?

Décembre : Réflexion autour de l'influence de notre quotidien sur notre santé. Nourriture, mouvements, pensées, etc...

Balades aux 5 sens :

(Disponible à La Chaux-de-Fonds uniquement)

Ces balades ont lieu en extérieur, en pleine conscience, pour prendre l'air.

Dates : samedis 24 août / 5 octobre / 26 octobre 2024 de 9h à 11h :

Lieu / Départ : depuis le Parking des Arêtes à La Chaux-de-Fonds à 9h.

Par mauvais temps, la balade sera annulée le soir avant par sms.

Prix : 15 fr la matinée pour les membres du MDA et 20 fr pour les non membres.

**Inscription aux ateliers qui vous intéressent ou aux balades :
au secrétariat du MDA au 032 721 44 44 ou au mdanebe@bluewin.ch**