



# Journée "Slow life" - boules d'énergie - (petit groupe)

<b>Description</b>	La "Slow life", c'est ralentir le rythme pour mieux s'épanouir ! Durant cette journée, nous proposons différents ateliers et cours pour s'initier à ce mode de vie.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atelier conférence - apiculture &amp; miel "Bee slow by Migros"</li><li>• Fabrication de produits cosmétiques naturels</li><li>• Fabrication de produits d'entretien naturels</li><li>• Fabrication d'un porte-monnaie en cuir</li><li>• Atelier de Mandala sur galets (médiation guidée et réalisation d'un mandala sur un galet)</li><li>• Mandala et Fleur de vie, un instant pour soi et pour la planète !</li><li>• Lactofermentation et graines germées</li><li>• Boules d'énergie (snack 100% sain, sans sucre et sans gluten)</li><li>• Couture zéro déchet (lingettes démaquillantes, sac à vrac etc..)</li><li>• Création d'un tawashi (éponge écologique qui nous vient droit du Japon)</li></ul> <p>Inscription individuelle à chaque atelier souhaité (dans la limite des places disponibles)</p>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Tous
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Découvrir diverses thématiques autour du concept « Slow life »</li><li>• Apprendre des techniques dans le domaine de la créativité</li></ul>
<b>Informations supplémentaires</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Snack 100% sain, sans sucre et sans gluten</li><li>• Apporter une boîte et un tablier.</li></ul>
<b>Date</b>	06.06.2020 - 06.06.2020 / E_1406025
<b>Horaire</b>	11:30 - 12:30 h
<b>Jours</b>	Sa
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 29.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel
<b>Ecole-club Migros Neuchâtel</b>	Tel. +41 58 568 83 50
Rue du Musée 3 2000 Neuchâtel	<a href="mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch">ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch</a> <a href="http://ecole-club.ch">ecole-club.ch</a>



# Journée "Slow life" - boules d'énergie - (petit groupe)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Sa	06.06.2020	11:30 - 12:30

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

