



PROGRAMME D'ANIMATIONS

MAI - JUIN 2019

À CASTETS

05

MOIS DE MAI 2019

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUDO SO-FISH

2 et 22 mai • de 16h à 18h

Jouer, lire, s'amuser !
découverte ludique des
ouvrages de la ludo-
médiathèque avec
Sophie

// Gratuit

// Ludo-médiathèque



OLFACTO- THERAPIE

7 mai • de 9h30 à 11h30

Découverte de
l'olfactothérapie®
avec Almudena.

Respirer une odeur et
sentir ce qu'elle réveille
en nous, une autre
manière de regarder à
l'intérieur de soi. Venez
éveillez vos sens avec
les huiles essentielles,
à travers l'odorat elles
peuvent nous connecter
instantanément à une
émotion, à un souvenir,
chacun son histoire...
rappelez-vous de la
petite madeleine de
Proust. »

// 15 € / personne // 73
rue du Stade



ATELIER MORPHOLOGIE

2 mai • de 18h30 à 20h30

RELOOKING ou Conseil
en Image avec Magali
Découvrir les coupes
de vêtement adaptées
à votre morphologie
pour mettre en valeur
votre silhouette. Chaque
participante repartira
avec sa planche
personnalisée.
N'hésitez pas à apporter
des tenues qui vous «
posent problème ».

// 15 € / personne // 73
rue du Stade

INITIATION CNV

du 23 au 26 mai •

Initiation à la
communication non
violente. C'est le langage
et les interactions
qui renforcent notre
aptitude à donner
avec bienveillance et
à inspirer aux autres le
désir d'en faire autant

// tarif : nous contacter
// 73 rue du Stade



ATELIER GARDE- ROBE CAPSULE

16 mai • de 18h30 à 20h30

RELOOKING ou Conseil
en Image avec Magali
Définir votre garde-robe
« Capsule ».

Choisir les pièces
basiques, puis sur les
conseils de Magali, vous
amuser à les combiner
différemment et ajouter
des accessoires. Pour
rendre vivant cet atelier,
venez avec quelques
tenues, accessoires et
chaussures !

// 15 € / personne // 73
rue du Stade



ATELIER CUISINE

Mercredi 15 mai • de 14h à 16h

On cuisine les couleurs
en duo ou en trio
adulte-enfant avec
Séverine, de l'Atelier de
Léon, nutrithérapeute //
7€ / personne // 73 rue du
Stade



DE L'IMPORTANCE DES COULEURS DANS L'ASSIETTE

Séverine QUENCEZ



Lundi 13 mai - 20h
CINÉMA DE CASTETS



infos et Réservation : 07 86 86 69 85 / 5€ par pers.

RENCONTRE AVEC UNE FAMILLE ZÉRO DECHET

Cyrielle BRANCO



Lundi 27 mai - 20h
CINÉMA DE CASTETS



infos et Réservation : 07 86 86 69 85 / 5€ par pers.

05 | MOIS DE
MAI
2019

EVEIL CORPOREL DÈS 18 MOIS

4, 11, 18 et 25 mai ●
de 9h30 à 10h15 et de
11h45 à 12h30

«Le Chemin des émotions» avec Claire : De l'éveil et développement corporel, à la relaxation en passant par la lecture et la musique. L'enfant apprend à se canaliser et mieux se concentrer. Il développe son estime de soi et sa relation aux autres dans le plaisir du mouvement. Première séance gratuite.

// 5 € / personne //
salle de danse du pôle
culturel

ATELIER DU LOTUS

4, 11, 18 et 25 mai ● de
10h30 à 11h30

Se recentrer, revenir à soi, mieux respirer : un moment de calme et d'harmonie avec Catherine... grâce à des techniques corporelles de bien-être issues du pilates, du Qi gong, méditation et asanas yoga,

// 5 € / personne //
salle de danse du pôle
culturel

ATELIER OCÉAN

Adulte : 17 mai ● de
14h30 à 16h30

enfant : 22 mai ● de
14h30 à 16h30

Peinture : initiation au «goutte à goutte», mandalas...

Création de bijoux-galets / Assemblages et créations déco.

Explorez votre créativité dans un esprit zen et nature avec Naty.

enfant à partir de 6
ans ● 12 € / personne
//73 rue du Stade

BIOTYFOOD

21 mai ● de 14h à
15h30

Préparation de soin pour le visage et corps à base de produits alimentaires bio et naturels avec Lise

// prix libre //73 rue du
Stade

RELAXATION DYNAMIQUE

3, 10 17, 24 et 31 mai ●
de 18h30 à 20h

De la sophrologie par des ateliers de 1 h 30 en groupe avec Christèle // à partir de 10 € / personne // 73 rue du Stade

ECRIVAIN PUBLIC



6 et 13 mai ● de 10h à
12h ● 27 mai ● de 14h
à 16h

Laurence propose une permanence avec une aide gratuite pour la rédaction de courrier, cv ou lettres officielles, l'aide aux démarches administratives, inscriptions et formulaires. Elle propose également un travail de correction, de rédaction de dossiers ou de mémoires.

// Gratuit //73 rue du
Stade

IMPORTANT !

La réservation est obligatoire pour l'ensemble des ateliers de ce programme à J-1 au maximum.

Nous nous réservons la possibilité de reporter ou d'annuler l'atelier si le nombre de participants est insuffisant

Merci !

06

MOIS DE JUN 2019

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

RELAXATION DYNAMIQUE

7, 14, 21 et 28 juin ● de
18h30 à 20h

Voir mai pour + d'infos

ATELIER DU LOTUS

1, 8, 15, 22 et 29 juin ●
de 10h30 à 11h30

Voir mai pour + d'infos.

LUDO SO-FISH

12 juin ● de 16h à 18h

Voir mai pour + d'infos
// Gratuit

// Ludo-médiathèque 

EVEIL CORPOREL DÈS 18 MOIS

1, 8, 15, 22 et 29 juin ●
de 9h30 à 10h15 et de
11h45 à 12h30

Voir mai pour + d'infos

BIOTYFOOD

18 juin ● de 14h à 15h30

Voir mai pour + d'infos

ECRIVAIN PUBLIC

3, 10, 17 et 24 juin ● de
10h à 12h ●

voir mai pour + d'infos

// Gratuit // 73 rue du
Stade

ATELIER CARNETS SPONTANES

mercredi 5 juin ● de
10h à 12h

Jeux d'écritures et
expériences plastiques
pour élaborer un carnet
créatif en se laissant
guider par Anne

// 10 €/ personne // 73 rue
du Stade

MIEUX COMMUNIQUER

14 juin ● de 9h30 à 11h

Des pistes pour mieux
communiquer en
famille et autour de
soi proposées par
Almudena, formatrice
en communication
relationnelle
Médiatrice agréée

// 10 €/ personne // 73 rue
du Stade

ATELIER OCEAN

Adulte : 14 juin ● de
14h30 à 16h30 

enfant : 12 juin ● de
14h30 à 16h30 

Voir mai pour + d'infos

C'EST QUOI CES PETITS DESSINS ?

Ils indiquent les thèmes de nos ateliers !



bien-être



numérique



culture



créatif



ateliers pour
les enfants

**L'ÉCONOMIE VOUS INTÉRESSE ?
VENEZ EN PARLER AVEC NOUS !**

Thierry, Alban & Eva
(des citoyens avertis)

Lundi 17 juin - 20h
CINÉMA DE CASTETS



infos et Réservation : 07 86 86 69 85 / Gratuit

F.I.S.H. c'est quoi ?

Fish c'est un Foyer intensif de Savoir Humain ou c'est une Fédération intelligente de Solutions Heureuses... Fish c'est aussi un endroit où l'on peut venir travailler, discuter, participer à des ateliers créatifs, culturels ou en lien avec le bien-être, se former au numérique, construire des projets, partager des idées, trouver de l'aide !

Basés au cœur des Landes à Castets, nous mettons à votre disposition des locaux, un espace partagé, une animation collaborative, des ateliers et un noyau de compétences pour favoriser l'innovation, et permettre à tous de travailler et de partager ses connaissances autrement.

Nous rejoindre

Un collectif qui s'épanouit est un collectif qui grandit ! Vous avez un talent caché, une passion dévorante, un savoir, une compétence, du temps à partager ? Vous avez juste envie de vous réunir pour pratiquer votre activité ou vous investir dans ce projet avec nous ? Une fois par semaine, une fois par mois, une fois par trimestre ? Soyez les bienvenus !

+ D'INFOS ? S'INSCRIRE ?

Fish contact

73 rue du Stade
40 260 CASTETS

07 86 86 69 85
fish40260@gmail.com
www.fish-castets.fr

Ce document a été conçu en utilisant
des ressources de Freepik.com et
pexels.com