



**ATELIERS  
ART &  
BIEN-ÊTRE**

du 2 avril au 30 juin

**ANIMATIONS ET ATELIERS INCLUSIFS  
POUR SE DÉCOUVRIR  
ET PRENDRE SOIN DE SOI**



*Le bien-être, parlons-en !  
Prendre soin de soi, ça s'apprend.*

Qui que vous soyez, d'où que vous veniez ou quelles que soient vos difficultés, vous avez toute votre place dans nos ateliers.

Venez au Mix'City pour jouer, créer, bouger et découvrir ou redécouvrir vos capacités.

Nos intervenants sont là pour vous accompagner et vous aider à atteindre la sérénité et la détente, dont votre corps et votre esprit ont besoin »

*L'équipe du Mix'City*



## JOURNÉE PORTES-OUVERTES

samedi 2 avril

14h-17h

📍 Mix'City

Venez rencontrer les intervenants, découvrez leurs pratiques et leurs propositions d'ateliers ! L'occasion de choisir vos activités et vous inscrire.

## ATELIER COUTURE

lundi 11 avril

lundi 9 mai

lundi 13 juin

14h-16h

Dès 8 ans

📍 Mix'City

jeudi 28 avril

jeudi 19 mai

jeudi 23 juin

14h-16h

Dès 8 ans

📍 Etablissement  
d'Accueil Personnalisé  
pour Personnes  
Handicapées (EAPP'H)

Que vous ayez des compétences en couture ou non, n'hésitez pas, vous êtes les bienvenus : l'Accueil de Jour de l'ETAPP'H vous ouvre ses portes pour des ateliers conviviaux.

Retraités, parents, ado ou en situation de handicap, laissez parler votre créativité.

## ATELIER SOCIO-ESTHETIQUE

mercredi 13 avril

mercredi 18 mai

mercredi 15 juin

13h30-15h30

Dès 18 ans

📍 Mix'City

L'atelier Socio-esthétique de l'ETAPP'H offre un espace accueillant et convivial qui facilite les temps d'échange autour de l'esthétique et de l'estime de soi. Sur place, vous pourrez accéder à des ateliers maquillage et fabriquer des produits de beauté.



## ATELIER COMEDIE MUSICALE

samedi 23 avril  
mercredi 27 avril  
jeudi 28 avril  
vendredi 29 avril  
samedi 14 mai  
samedi 11 juin

10h30-12h30

Pour tous

📍 Espace de Vie Sociale  
(EVS)

Dans une ambiance décontractée et bienveillante, découvrez les ateliers Comédie Musicale :

Initiation aux diverses approches d'expression chant-danse-théâtre.

Seul ou en famille, venez libérer vos talents cachés avec Magali Verin et Betty Seymour.

## ATELIER ESTIME DE SOI

samedi 9-16 avril  
samedi 7 mai

14h30-16h30

Dès 18 ans

📍 Mix'City

Découvrez la méthode ESTIMM, proposée par Betty Seymour. Cette nouvelle méthode va permettre à chacun d'améliorer son quotidien, de mieux gérer ses émotions et de devenir autonome dans l'utilisation de ses propres ressources.

## ATELIER ART-THERAPIE

samedi 9 avril 15h-16h  
samedi 14 mai 15h-16h  
samedi 28 mai 10h-11h  
samedi 11 juin 15h-16h  
samedi 18 juin 10h-11h

Dès 6 ans

📍 Mix'City

Venez découvrir l'art-thérapie ! Nul besoin de savoir dessiner, peindre...

L'art-thérapie permet d'aller bien quand on va mal et encore mieux quand on va bien !

Le but n'est pas de faire quelque chose de beau mais de s'accorder un moment pour soi-même et partir à la découverte de son monde intérieur.

## ATELIER FELDENKRAIS

jeudi 7-14-21 avril  
jeudi 12-19-26 mai  
jeudi 2-9-16-23 et 30 juin

18h30-19h30

Dès 18 ans

📍 Pôle Autonomie  
Territoriale (PAT)

Avec Karine Guichard, découvrez la méthode Feldenkrais : des mouvements doux, faciles, sans niveau requis, allongé au sol ou assis sur une chaise.

Un atelier idéal pour changer ses habitudes de mouvements, se détendre, trouver des solutions aux inconforts chroniques ou occasionnels, respirer.

## ATELIER CREA'MIX

mercredi 20 avril / 4-25 mai /  
8-22 juin

14h-16h

Dès 3 ans

📍 Mix'City

L'atelier incontournable pour les familles d'artistes en herbe : créativité et bonne humeur sont toujours au rendez-vous !

Les restitutions,  
les représentations  
et expositions photos  
des différents ateliers  
auraient lieu le **samedi  
2 juillet** de 14h à 17h.

## ATELIER CUISINE

mercredi 27 avril

14h-16h

Dès 6 ans

📍 Mix'City

Le Point Information Jeunesse et le Conseil Municipal des Jeunes, vous accueillent pour un atelier cuisine. Le goûter sera partagé tous ensemble avec les délicieux gâteaux réalisés durant l'atelier.

## ATELIER HANDMIRABLE

mercredi 6 avril  
samedi 9-16 avril / 7 mai  
mercredi 15 juin

9h30-12h

Pour tous

📍 Mix'City

La ludothèque handmirable vous propose de découvrir les outils de la pédagogie Montessori, venez partager de nouveaux jeux !

## MATINÉE HANDISPORT

samedi 18 juin

9h-12h

Pour tous

📍 Mix'City

Une matinée spéciale pour sensibiliser au handicap et aux pratiques handisports. L'occasion également pour chacun, de se mettre à la place de l'autre et ainsi prendre conscience des difficultés causées par le handicap.



## LES STRUCTURES MUNICIPALES

### MIX'CITY

19 rue Louis Blériot  
77400 Lagny-sur-Marne

### EVS (Espace de Vie Sociale)

33 avenue de la république  
77400 Lagny-sur-Marne

### PIJ (Point Information Jeunesse)

7 rue Vacheresse  
77400 Lagny-sur-Marne

## LES PARTENAIRES

### EAPP'H

(Établissement d'Accueil Personnalité  
pour Personnes Handicapées)  
24 bis Av. Raymond Poincaré  
77400 Lagny-sur-Marne

### PAT (Pôle Autonomie Territoriale)

125 avenue du Maréchal  
de Lattre de Tassigny  
77400 Lagny-sur-Marne

### ASSOCIATION HANDMIRABLE

7 rue Vacheresse  
77400 Lagny-sur-Marne

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

au Mix'City ou au  
01 60 93 45 08

