



*Savourons chaque instant
en se laissant porter*

LUNDI 5 mai

11h00-12h00:

Yoga du rire
animé par
Virginie Siffert



14h00: Balade en forêt



MARDI 6 mai

10h45: Matinée bien-être

**14h00-15h15 : Isabelle Laville vous
conte quelques histoires**



MERCREDI 7 mai

**10h30: Journée sur les hauteurs de
Courtételle., Cabane du Sacy**

**Au menu de cette journée: Pique-
nique, grillades et salade à choix.**

14h00-15h30:

**Atelier : Mille et une plantes de chez
nous.. On les sent, on les déguste...
avec Dominique Crevoiserat**



JEUDI 8 mai

10h45: Massage assis avec Michel Pachère



14h00: Balade en forêt

VENDREDI 9 mai

10h45: Matinée bien-être

**14h00-15h30: Petite conférence « Les re-
pas des aînés, un moment de plaisir, un acte
social » manger sainement sans trop cuisiner
et bon marché avec la diététicienne Pauline
Roy.**



Le mandala... on y ajoute des couleurs et on s'évade.....



« Sortir de chez soi pour mieux vivre chez soi »
CENTRE DE JOUR DES FRANCHES-MONTAGNES
« Les Marguerites ».

Semaine
Spécial bien-être

Du 5 au 9 mai 2025



L'équipe d'animation : Jyliane, Valérie, Thérèse, Camille, Zylia et Léandre

Tél: 032.952.14.69 Portable : 079 864 58 07

Courriel : foyer.lesmarguerites@h-ju.ch

Internet : www.foyerlesmarguerites.ch

CURAVIVA
JURA

