

# "Du temps pour soi"

## Programmation prévisionnelle



Dates	Matin 10h00 à 12h00	Après-midi 13h30 à 15h30
<b>Repas de midi tiré du sac et pris en commun de 12h00 à 13h30</b>		
<b>1<sup>ère</sup> séance</b> Mercredi 15 janvier 2025	Terrain du Moulin Nature à Lutterbach « Découverte du sentier du Wehr »	Table ronde, partage d'expériences et intervention d'un spécialiste
<b>2<sup>ème</sup> séance</b> Mardi 11 février 2025	Forêt du Nonnenbruch « Découverte des plantes qui soignent »	Cosmétique (confection d'un baume adoucissant)  Temps d'échanges (fresque + écrit + dessin)
<b>3<sup>ème</sup> séance</b> Lundi 17 mars 2025	Découverte Waldeck « Initiation à la pratique du land art »	Table ronde, partage d'expériences et intervention d'un spécialiste  Temps d'échanges (fresque + écrit + dessin)
<b>4<sup>ème</sup> séance</b> Mercredi 23 avril 2025	Berges de l'Ill « Balade au fil de l'eau et séance de yoga »	Table ronde, partage d'expériences et intervention d'un spécialiste  Temps d'échanges (fresque + écrit + dessin)
<b>5<sup>ème</sup> séance</b> Mercredi 21 mai 2025	Les collines des Coteaux à Didenheim « Découverte de la faune et de la flore »	Table ronde, partage d'expériences et intervention d'un spécialiste  Temps d'échanges (fresque + écrit + dessin)
<b>6<sup>ème</sup> séance</b> Jeudi 12 juin 2025	La Doller « Travail manuel, artistique et imaginaire > Donner vie à un personnage »	Table ronde, partage d'expériences et intervention d'un spécialiste  Temps d'échanges (fresque + écrit + dessin)

<p><b>7<sup>ème</sup> séance</b> Jeudi 10 juillet 2025</p>	<p>Forêt du Nonnenbruch « Marche, détente et initiation à la photo naturaliste »</p>	<p>Table ronde, partage d'expériences et intervention d'un spécialiste</p> <p>Temps d'échanges (fresque + écrit + dessin)</p>
<p><b>8<sup>ème</sup> séance</b> Mercredi 20 août 2025</p>	<p>Poumon vert à Kingersheim « Marche nordique autour des étangs »</p>	<p>Table ronde, partage d'expériences et intervention d'un spécialiste</p> <p>Temps d'échanges (fresque + écrit + dessin)</p>
<p><b>9<sup>ème</sup> séance</b> Mardi 16 septembre 2025</p>	<p>Parc du Rabbargala Wittenheim « Milieu naturel – rivières sauvages »</p>	<p>Table ronde, partage d'expériences et intervention d'un spécialiste</p> <p>Temps d'échanges (fresque + écrit + dessin)</p>
<p><b>10<sup>ème</sup> séance</b> Mercredi 15 octobre 2025</p>	<p>Collines du Horst à Riedisheim « Atelier d'écriture et poésie »</p>	<p>Table ronde, partage d'expériences et intervention d'un spécialiste</p> <p>Temps d'échanges (fresque + écrit + dessin)</p>
<p><b>11<sup>ème</sup> séance</b> Jeudi 13 novembre 2025</p>	<p>Découverte Waldeck « Balade gourmande / plantes comestibles »</p>	<p>Table ronde, partage d'expériences et intervention d'un spécialiste</p> <p>Temps d'échanges (fresque + écrit + dessin)</p>
<p><b>12<sup>ème</sup> séance</b> Jeudi 18 décembre 2025</p>	<p>Terrain du Moulin Nature à Lutterbach « Plantes, jardin et cuisine »</p>	<p>Table ronde, partage d'expériences et intervention d'un spécialiste</p> <p>Temps convivial (bilan, restitution, fin de projet)</p>