

### **Atelier de poterie - céramique**

Poterie « Du Cœur à la Terre » te propose de venir découvrir les étapes de la création de ta tasse, ton bol, ton assiette ou autres selon tes envies.

### **Décoration de porte de chambre en macramé**

Viens créer une décoration de porte de chambre en macramé.

### **A la découverte du patois fribourgeois !**

Viens découvrir notre langue régionale au travers de jeux, de livres et de sympathiques échanges avec d'autres enfants !

### **Move and Fun**

Un cours fun conçu et destiné à tous types d'enfants que tu sois une fille, un garçon, très actif ou pas du tout. Que va-t-on te proposer ? De la Zumba, un circuit training et des jeux. Les mots d'ordre de cette matinée seront : confiance en soi, sortir de sa zone de confort et surtout s'amuser et tout cela sans jugement.

### **Atelier prendre soin de soi**

Le but de cet atelier est de sensibiliser les jeunes filles et jeunes garçons à l'utilisation excessive des cosmétiques autour d'échanges et discussions. En 2<sup>ème</sup> partie, tu pourras réaliser un spray d'hydrolat pour nettoyer ton visage. Et pour finir Aurélie te donnera des conseils pour prendre soins de ta peau quand tu as de l'acné.

### **Atelier bracelet en pierre semi-précieuse**

Un atelier ludique, dans lequel tu commenceras par une méditation afin d'être dans les meilleures conditions pour la création de ton bracelet. Tu réaliseras un bracelet en pierre semi-précieuse choisie avec soin, afin de créer un bracelet guérisseur adapté à tes besoins.

### **Visite du barrage de Rossens**

Viens découvrir l'intérieur du barrage de Rossens et ses secrets.

### **Yoga 2 fun à 2**

Viens découvrir le yoga en t'amusant et en essayant de réaliser des postures fun à 2 ou à plusieurs.

### **Cuisiner et méditer en forêt**

Viens récolter des plantes de la nature et les cuisiner au feu de bois.  
Méditer et se sentir bien dans la forêt.

### **S'amuser avec le yoga**

Pars à la découverte des postures de yoga, écoute de tes émotions, de tes sensations grâce à des jeux et profite d'un moment de calme grâce à l'imagination et la méditation.

Un atelier où l'on rit et on partage.

### **Soirée sportive**

La salle de gym est ouverte rien que pour toi afin de t'amuser en faisant du sport : unihockey, foot, basket...

### **Une matinée en compagnie des pompiers**

Les Pompiers te proposent de venir visiter leur caserne et découvrir ce qu'ils font au travers d'activités. Un dîner te sera offert.

### **Visite de l'élevage de cerfs de Vaulruz**

Viens découvrir une exploitation agricole qui élève non pas des vaches, mais des cerfs, des biches et des faons.