



# Informations

*I senbille in chat grillai,  
melleùr qu'i ne se mintre.*

*Dicton du mois de*

## Février 2026

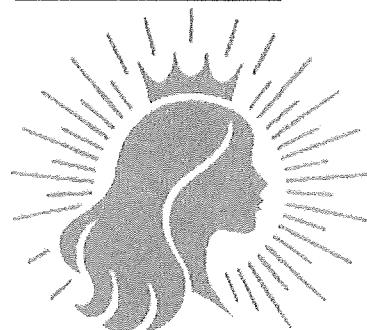
12

Assemblée générale de l'association  
Génération Mouvement.  
Salle polyvalente à 14h30  
Un goûter sera offert à l'issue de la réunion.  
Renseignements au 06 44 27 18 29



21

Élection de Miss Lumière Poitou-Charente 2026  
Salle polyvalente  
Ouverture des portes à 19h30  
Début du Show à 20h30  
Tarif : 8 € gratuit moins de 12 ans  
Buvette



24

Conseil municipal à 19h30  
Il se tiendra dans la salle du conseil à la mairie.  
Les ordres du jour sont affichés sur le panneau  
municipal près de la mairie.



et encore →

25

Début de l'atelier de sophrologie pour les enfants de 7 à 11 ans.

Salle des associations de 11h à 12h

Renseignements et réservations :

Sarah Bessonnet au 06 28 33 66 27

NOUVEAU.

Séance découverte de la sophrologie pour Adultes.

Offrez-vous un temps pour vous, pour vous recentrer, respirer et retrouver plus de sérénité au quotidien.

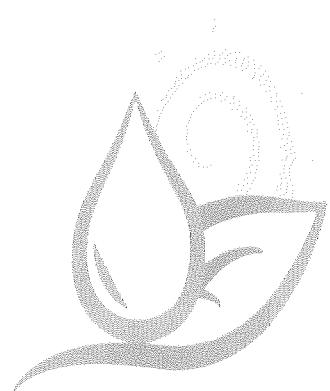
Salle des associations de 18h30 à 19h30

10 € la séance

Séance accessible à tous, aucun prérequis nécessaire.

Réservations : sur Resalib

Renseignements : Sarah Bessonnet au 06 28 33 66 27



## Atelier de sophrologie pour les enfants (7-11 ans)

Accueillir ses émotions

Apaiser colère, tristesse, stress et peurs

Cultiver confiance, concentration et sommeil paisible.



### ■ AU PROGRAMME :

- Reconnaître et comprendre ses émotions
- Techniques de respiration
- Mouvements doux
- Visualisations



6 mercredis de 11h à 12h

Début : Mercredi 25 février 2026

### ■ OÙ ?

Ancienne bibliothèque  
Bernay Saint Martin- 17330

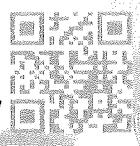


### ■ TARIF :

55€ pour les 6 ateliers  
+ 5 € de cotisation à l'association  
"bien vivre à Bernay Saint Martin"

ne pas jeter sur la voie publique

Sur inscription



Renseignements et réservations :  
Sarah Bessonnet 06/28/33/66/27

Siret : 52315865700016



Panneau  
Pocket



Traduction du dicton : Il est comme un chat roussi, meilleur qu'il ne paraît.