



Informations

*I senble in chat grillai,
mèlleur qu'i ne se mintre.*

Dicton du mois de

Février 2026

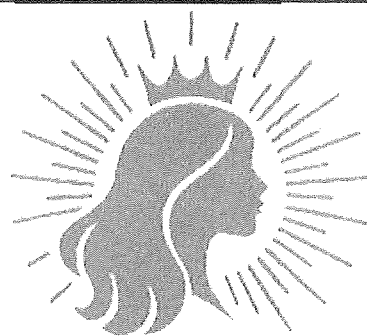
12

**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 →

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.

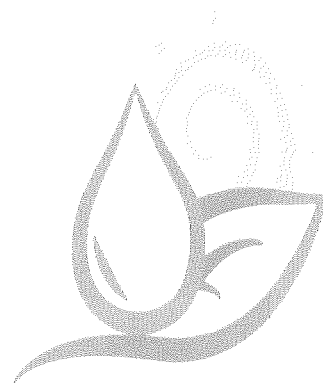
Salle des associations de 18h30 à 19h30

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 - I7330



TARIF :

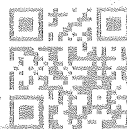
55€ pour les 6 ateliers
+ 5 € de cotisation à l'association
"bien vivre à Bernay Saint Martin"

Sur inscription



Siret : 52315865700016

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



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