



# PLANNING DES ATELIERS

# JUIN

20  
26



**Retrouver le programme en ligne**

esa89.fr

Facebook



Contacts

✉ esdelauxerrois.acc@gmail.com

☎ 03 86 81 19 22

🖱 <http://www.esa89.fr/>



# Accueil convivial

Tous les jours

Café et thé à disposition

Prenez un instant de pause !

Nos bénévoles vous accueillent pour partager un moment autour d'un café, un thé ou une boisson fraîche.



## Atelier Coiffure

1€ pour les  
bénéficiaires  
7€ pour les adhérents  
solidaire



Tous les Mardis  
de 9h à 11h

Se présenter au rendez-vous les cheveux propres, lavés.

ATELIER

## Bulle de bien-être

vous êtes...

3€  
Solidaire

0.5€  
bénéficiaire

TOUS LES 1ER JEUDI DU MOIS  
Temps de massage en individuelle  
Épaules / Mains / Visage / pieds



## Atelier Esthétique

Le Lundi - ½ semaine  
De 10h à 12h



↳ Épilación du visage - 10 min  
3€ solidaire / 0.50€ bénéficiaire

↳ Manucure - 20 min  
6€ solidaire / 1€ bénéficiaire

↳ Soins du visage - 30 min  
9€ solidaire / 1.50€ bénéficiaire



## Atelier Massage

Assis et habillé

RELAXATION, DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE



1 Mardi après midi par mois  
de 14h à 16h

Séances individuelles de 30 minutes



0.50€ pour les bénéficiaires  
3€ pour les solidaires

# Les activités du mois

## PERMANENCE du CCAS

AUXERRE



Des Questions ?  
Un coup de main ?

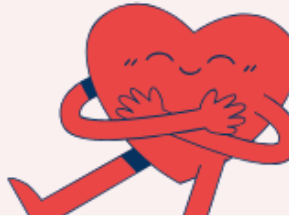
Ai - je le droit à des aides ?

Des soucis économiques, familiaux, de logement, d'insertion...

Un courrier que je ne comprends pas

Une démarche administrative trop compliquée ?

À l'Épicerie Solidaire une personne pour vous aider



30/06 14h - 16h

## Cuisiner, Manger, Bouger

Les ateliers cuisines

MIAM!

Tarte parmesane rose et fleurs de concombre



Pudding de graines de chia aux cerises



VENDREDI 5 JUIN à 14H

Repartez avec votre plat pour 4 personnes !

Places limitées.

4€ Solidaire

2€ Bénéficiaire



## Aquarelles & Nous

Tous les lundis de 14H à 16H

2€ Solidaire

0.5€ Bénéficiaire

Venez découvrir l'aquarelle ! Apprenons la technique en nous amusant !

Tous niveaux même grand débutant.

Inscription à l'accueil  
Paielement à l'inscription

## CUISINER, MANGER, BOUGER

LES ATELIERS CUISINES

Apéro Végétal

RILLETTE DE LA MER VEGÉ

PÂTE AUX LENTILLES

CAVIAR D'AUBERGINE



Vendredi 19 Juin à 14h

Vous repartez avec vos préparations

Inscription à l'accueil

Places limitées

4€ Solidaire

2€ Bénéficiaire



# Les activités du mois

## Les secrets d'Auxerre Promenade guidée et petites infos

Visite guidée  
à pied



Départ du :  
Parc Roscoff  
2h de circuit ≈ 3 km



### Lundi 8 Juin à 14h

Gratuit  
Ouvert à tous  
Inscription à l'accueil



## LA SCENE DES QUAIS



### TARIFS Spéciale ESA

12-16€

/ Personne

BASE

Spectacles ADULTES:

5€

/ Personne

BÉNÉFICIAIRE

Spectacles ENFANTS :

8€ / Adulte

10€ / Enfant

2€

/ Personne

BASE

BÉNÉFICIAIRE

Regardez la  
programmation !  
----

Des spectacles  
pour tous !

Inscription à l'accueil de l'ESA !

Graines d'Étoiles présente

# VIVANTS



La Comédie Musicale  
Du Studio By'Danse

Répétition générale

## Le Samedi 6 Juin à 14h30

Tarif Bénéficiaire: **5€** Inscription à l'accueil de l'esa

Tarif Solidaire: **12€** achats épicerie



Association Graines D'étoiles  
2, rue Marcelin BERTHELOT 89000 Auxerre  
SIRET 453 222 564 00024: LICENCE n°D00303640669

sous réserve de  
disponibilités

JUIN 2026

## L'ESA sera exceptionnellement fermée :

Toute la journée du  
**Mardi 2 Juin**  
et fermera à 17h les :

**Vendredi 12 Juin**  
**Mardi 16 Juin**

## Merci !



# Quinzaine de la PARENTALITÉ

DU 23 MAI  
AU 7 JUIN  
2026



## PROGRAMME DE L'ESA

2 semaines autour de l'alimentation en famille

du 26/05 au 07/06 : **Exposition plaisir et vitamines**  
avec Le livret de jeux pour les enfants

le Mercredi 27 Mai : **L'alimentation équilibrée et saine de façon ludique**  
à 14h

Rencontre collective parents-enfants d'une diététicienne, suivi d'un atelier Eveil' O Goût confection d'une planche autour des 5 sens et 4 saveurs

le Mercredi 3 Juin : **Lecture interactive autour de «se nourrir»** enfants de 3 à 7 ans  
à 14h

**Jeux de société autour de l'alimentation** enfants de + 7 ans

Inscription aux  
activités à l'accueil  
de l'association

