



Épicierie Solidaire Brévinoise

Janvier—Février 2026



l'Épi'news

Bonne Année

Nous souhaitons à tous nos adhérents, bénévoles, accompagnés et partenaires une très belle année, pleine de santé, de bonheur et de solidarité.

**Repas solidaire
fin d'année
18 décembre**

La magie a encore frappé !

Quel travail, quelle énergie, quelle imagination et quel engagement. Les bénévoles des associations et partenaires : Retz'Activités, l'Épicierie Solidaire Brévinoise, le centre Socio-Culturel Mireille Moyon, le Secours Catholique, la Croix Rouge, Vélo pour tous et Vie Libre se sont totalement investis pour offrir cette magnifique journée clôturant l'année 2025.

Tout était là : un bon repas, une décoration originale, une belle ambiance, des chants, de la musique, de la danse et même la mère et le père Noël !
Merci également aux partenaires pour les petits cadeaux offerts





Galette des bénévoles

l'Épi'news

C'est une tradition ! Les bénévoles se retrouvent tous les ans pour déguster de délicieuses galettes « maison » dans une ambiance joyeuse.



Cette année, notre chorale *Colibri*, désormais réputée, nous a interprété avec brio deux chansons sous la direction de sa cheffe de chœur Nadine.



Pour terminer cette soirée, petite réunion au cours de laquelle un premier bilan de l'année 2025 nous a été présenté.

Vivement la prochaine galette car elles étaient vraiment délicieuses !

Atelier

Parents Enfants

L'Espace Famille est ouvert à tous les enfants accompagnés d'un parent ou grand-parent ainsi qu'aux futurs parents.

Les enfants peuvent jouer librement dans un espace sécurisé ou faire l'activité manuelle proposée par les accueillantes.

21-01 Marque-page « Bonhomme de neige »

28-01 Flocons de neige

04-02 Fabriquer de la pâte à modeler sans cuisson

11-02 Histoire Kamishibai



Qu'est-ce qu'un Kamishibai ?

Le mot japonais Kamishibai signifie littéralement : « théâtre de papier ». C'est une technique de contage d'origine japonaise basée sur des planches illustrées que le conteur fait défiler dans un théâtre ambulant en bois, appelé le butai.



Dans le cadre du partenariat entre l'Épicerie et Retz'Activités, certaines activités sont accessibles aux bénéficiaires de l'Épicerie moyennant une inscription obligatoire et une cotisation annuelle. Une participation de 2€/séance est demandée pour les ateliers bien-être.

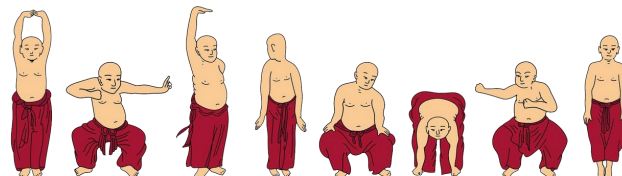
Séances Nei Gong

Josette vous propose des ateliers collectifs **Nei Gong** (médecine chinoise).

Qu'est-ce que le Nei Gong ?

Nei : veut dire « interne »

Gong : veut dire « pratique »



Le Nei Gong est une pratique permettant de

- maintenir ou d'améliorer le fonctionnement des organes et de toutes les parties du corps
- de renforcer la vitalité

C'est un ensemble d'exercices dans lequel sont associés la respiration, l'attention sur le corps, les auto-massages de zones ou de points d'acupuncture ainsi que des mouvements simples.

Le Nei Gong permet de se centrer, de s'enraciner et apporte une maîtrise naturelle du mental. Il a une action positive notamment sur les douleurs diverses, le sommeil, la digestion, le stress, le mental agité par les émotions.

Cette pratique permet également de mieux connaître son anatomie et le fonctionnement de son corps. Cette connaissance rassure et amène à gérer par soi-même les petits « bobos » de la vie quotidienne.

Ces ateliers auront lieu les mardis suivants de 14 h à 15h **les 21 janvier, 4, 18 février, 4, 18 mars, 1, 15 et 29 avril 2026** dans la grande salle de la Maison des Associations à Saint Brevin.

Attention : les séances seront en priorité pour les personnes qui n'ont jamais pratiqué ou peu pratiqué et les personnes qui peuvent être intégrées tout au long de l'année.

Pour information, cet atelier a lieu sans chaussure, assis et/ou debout.

Yoga du Rire

Laissez le rire vous aider à améliorer votre bien-être !

Elfriede vous propose une découverte des bienfaits de cette méthode dans le hall de l'Épicerie le **9 février à 17h.**

Participation ouverte aux adhérents bénévoles sous réserve de disponibilité. Voir auprès de Julie.



Massage assis

Anne vous propose des séances individuelles de massage assis 15 minutes les **mercredi et jeudi après-midi.**

Les bénéfices du massage assis sont :

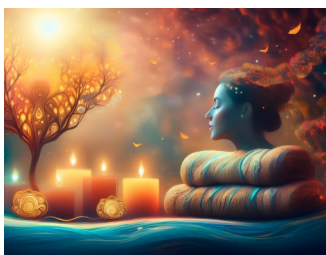
- Evacuation du stress et des tensions nerveuses accumulées
- Prévention ou réduction des troubles musculosquelettiques
- Décontraction musculaire et relaxation
- Regain d'énergie et amélioration de la concentration





l'Épi'news

Sophrologie



Deux séances de sophrologie sont proposées le vendredi matin une semaine sur deux à **10h30** et à **11h15..**

Les prochaines auront lieu les :

- **23 janvier**
- **13 février**
- **27 février**

Inscrivez-vous sans plus tarder auprès de Julie.

Séances "Beauté"

Nathalie a repris les ateliers « Beauté bien-être » un mardi sur 2 de 10h à 12h avec 4 personnes maximum par atelier.

La prochaine séance aura lieu le **20 janvier**.

Prévoir 2 petites serviettes de toilettes.



Exposition « Sorcières » 24 février

« **Sorcières** » : une exposition exceptionnelle au château des Ducs de Bretagne vous **attend le 24 février**.

Elle présentera les différentes figures des magiciennes et des sorcières de l'Antiquité à nos jours.



Repas partagé du 19 janvier



Des plats d'Afrique du Nord seront proposés lors du repas partagé du **19 janvier**.

Au menu :

- ♦ Salade tunisienne
- ♦ Couscous marocain
- ♦ Salade d'oranges



Horaires



L'Épicerie est ouverte les

- ♦ **Lundi : de 17h00 à 18h30**
- ♦ **Mardi : de 14h30 à 16h00**
- ♦ **Vendredi : de 9h30 à 11h00**