

Tarif des ateliers

Pour les adhérents du centre social et culturel :

de 2 à 4 € l'atelier.

(Tarifs calculés en fonction du quotient familial)

adhésion annuelle de 8€

Pour les non adhérents :

tarif unique 8 € l'atelier.

Déroulement des ateliers :

salle d'animation du centre social et culturel

Inscription jusqu'au
mercredi 11 mars

auprès de

Florence Droulez

04 74 89 86 77

Les intervenants

- *Réharmonisation énergétique,*
Patricia Bergion
- *Sophrologie*
Anne-Marie Place-Grosdenis
- *Réflexologie, ateliers et conférence*
Michel Henry
- *Le chant du cœur*
Béatrice Baille
- *Yoga*
James Morales
- *Danses en cercle*
Mylène Henry
- *Conférence « 10 fuites essentielles »*
Maria Reynaud
- *Rigologue expert*
Valérie Desvignes
- *Esthéticienne*
Manon Boucaud
- *Association du sentier botanique de Romarin*
Eric Pharabet

SEMAINE DU BIEN-ETRE ET NATURE

DU LUNDI 16 MARS AU
SAMEDI 21 MARS 2015

Prendre le temps

Découvrir

Se détendre

Confiance en soi

Joie, bonheur et
harmonie

PROGRAMME DE LA SEMAINE

LUNDI 16 MARS	MARDI 17 MARS	MERCREDI 18 MARS	JEUDI 19 MARS	VENDREDI 20 MARS	SAMEDI 21 MARS
<p>10h00-12h00 Réharmonisation Energétique</p> <p>Présentation de la méthode Demelt et traitement de 20 minutes. Travail sur 4 niveaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Physique - émotionnel - énergétique - mental. 	<p>8h30-9h30 Pause en douceur</p> <p>Mise à disposition d'ouvrages sur les thèmes de la semaine</p> <p align="center"><i>Gratuit</i></p>	<p>9h30-11h00 Le chant du cœur</p> <p>Partir à la découverte des résonances du « cœur ».</p> <p>Jouer à explorer sa propre voix puis la mêler à celle des autres.</p>	<p>9h30-11h30 Furoshiki</p> <p>Technique japonaise traditionnelle d'emballage en tissu.</p> <p>Carré de tissu Réutilisable.</p> <p align="center"><i>Gratuit</i></p>	<p>9h00-9h30 Réflexologie</p> <p>Auto-massage des pieds</p> <p align="center"><i>Gratuit</i></p>	<p>9h30-11h30 Maquillage flash</p> <p align="center">un temps pour soi.</p>
<p>14h00-15h00 Fabrication de produits d'entretien aux composants écologiques.</p> <p>16h30-18h00 Initiation sophrologie</p> <p>Se détendre, libérer la fatigue, gérer son stress, retrouver confiance en soi.</p>	<p>15h-16h30 et 17h-18h30 Réflexologie</p> <p>Apprentissage des mouvements de massage, détente du pied.</p> <p align="center">Accessible à tous.</p>	<p>14h30-16h30 Furoshiki et Origami</p> <p>L'art du pliage du papier</p>	<p>16h00-17h00 Fabrication de produits d'entretien aux composants écologiques.</p>	<p>10h-11h30 Et 14h-15h30 Rigologie</p> <p>Discipline complète et originale de développement du bonheur qui vise, à travers une approche globale, l'harmonie du corps, des émotions et de l'esprit.</p>	<p>12h30 Repas partagé</p> <p>Pour clôturer cette semaine de bien-être et Nature, nous vous proposons un repas partagé. Chacun apporte le plat de son choix.</p>
<p>19h00-21h00 Conférence</p> <p>La réflexologie stimule la capacité de tout être humain à s'auto-guérir.</p> <p>C'est une méthode préventive, complémentaire à d'autres thérapies, sans aucun danger.</p> <p align="center"><i>Gratuit</i></p>	<p>17h00-18h00 Séance d'initiation au Yoga</p> <p>Méthode BKS Iyengar</p>	<p>18h00-19h30 Danses en cercle</p> <p>Danses accessibles à tous. Le but est de libérer notre joie de vivre.</p>	<p>19h00-21h00 Conférence et atelier 10 huiles essentielles pour un bien-être Familial</p> <p>Fabrication d'une huile de massage coups et courbatures.</p>	<p>17h00-18h00 Kamishibai</p> <p>Technique de Contage d'origine Japonaise basée sur des images défilant dans un petit théâtre en bois à trois portes appelé butai.</p> <p align="center"><i>Gratuit</i></p>	<p>14h00-16h00 Découverte</p> <p>du sentier botanique de Romarin.</p> <p align="center"><i>Gratuit</i></p>