

**Danse libre avec Nataly → les jeudis 19h-20h30**

**Gymnastique de Gasquet avec Yaël**

◆ gymnastique pré-natale : les lundis 10h30-11h30

◆ gymnastique féminité : les lundis 18h-19h

◆ gymnastique maturité : les vendredi 9h-10h

**Cours adultes Harmonie avec Mégane**

◆ Harmonie FSE : entretien du corps Force Souplesse Equilibre / lundi 12h-12h45

◆ Harmonie Posturale : stretching postural / lundi 13h-13h45

◆ Harmonie Corporelle : Pilates / vendredi 12h-12h45

◆ Harmonie Détente : relaxation et visualisation / vendredi 13h-13h45

**Cours enfants Harmonie avec Mégane / 1 semaine sur 2**

◆ Harmonie Metafit kids : gym dynamique et ludique de 8 à 12 ans / mercredi 14h-14h45

◆ Harmonie Mot' : parcours ludique de motricité de 3 à 5 ans / mercredi 15h-15h45

**Yoga avec Morgane**

◆ yin yoga : lundis 19h30-20h30

◆ vinyasa : mercredis 12h30-13h30 & 19h30-20h30

**Yoga avec Céline → les mardis (hors vacances scolaires)**

◆ yoga post natal : 10h30-11h45

◆ yoga prénatal : 17h45-18h45

◆ yoga féminin : 12h15-13h15 ou 19h-20h

## **Ateliers Apprentissages et Corps avec Tiphaine** → les vendredis

◆ 2022 : 18 et 25 novembre ◆ 02 et 09 décembre

◆ 2023 : 06, 20 et 27 janvier ◆ 03 et 24 février ◆ 03, 10, 17 et 31 mars ◆ 28 avril ◆  
05, 12 et 26 mai ◆ 09, 16 et 23 juin

◇ « Apprendre à parler » : 2-5 ans / vendredis 15h30-16h30

◇ « Vers la lecture » : 5-8 ans / vendredis 14h15-15h15

### Activités Bi-Mensuelles

## **Ateliers Floraux animé par FLOR'M by Nico Fleur: 2 jeudis par mois**

◇ 2022 : 08 et 22 septembre ◆ 06 et 20 octobre ◆ 03 et 17 novembre ◆ 01 et 15  
décembre

◇ 2023 : 05 et 19 janvier ◆ 02 et 23 février ◆ 09 et 23 mars ◆ 06 et 20 avril ◆ 04 et  
25 mai ◆ 08 et 22 juin

### Activités Mensuelles

**Groupe de paroles d'hommes animé par Elise Guilbert : 1 mardi par mois /  
19h-20h**

**Ma sexualité de femme animé par Elise Guilbert : 1 mardi par mois / 19h-20h**

**Créations et Pratiques Artistiques Intuitives et Conscientes avec Laurie  
Giraudet : les 3èmes vendredis du mois (sauf mai) / 20h-22h / 2022-2023 : 16  
sept ◆ 21 oct ◆ 18 nov ◆ 16 déc ◆ 20 janv ◆ 17 fév ◆ 17 mars ◆ 21 avril ◆ 16 juin**

**Cercle mixte d'êtres Sauvages et Créatifs avec Laurie Giraudet et Céline  
Picot**

5 cercles mixtes / vendredis 19h-22h / 7 oct ◆ 2 déc ◆ 13 janv ◆ 3 mars ◆ 12 mai

+ 1 week-end en immersion du jeudi 10 nov à 18h au samedi 12 nov à 16h (au Jardin de la Vivance à Polliat)

+ 1 journée d'ateliers / samedi 4 février / 9h-16h

#### Activités Ponctuelles

**Voyage sonore – Bain Cristallin** animée par Pamela Perraud : vendredi 23 septembre 2022 & vendredi 27 janvier 2023

**Nettoyage énergétique des lieux** animée par Mélanie Inacio : samedi 24 et dimanche 25 septembre

**Pause détente Ayurvéda « Automne »** animée par Fanny Santi : samedi 8 octobre 2022 / 9h-12h

**Journée « Osez être Vous »** animée par Séverine et Sabrina : vendredi 14 octobre 2022 / 9h30-17h30

**Bain de Gong** animé par Pamela Perraud : Vendredi 4 novembre 2022 & vendredi 24 mars 2023

**Stage de vannerie** avec Valérie : 25 et 26 février 2023

de Clos des Ecuets