

Les animations du Tiers-lieu à venir

MARS | AVRIL

LUNDI

Yoga dynamique pour débutant

de 9h à 10h, avec Mélissa

Yoga sur chaise

de 10h15 à 11h15, avec Mélissa

Réservation au 06 46 25 30 94

→ Tous les lundis

Atelier Convivialité avec la Ligue contre le Cancer

de 14h à 17h

→ Le 2 mars, le 13 avril, le 4 mai, le 8 juin

MARDI

Les Cousettes

de 14h à 18h | Ouvert aux adhérents

(Renseignements sur place)

→ Tous les mardis

MERCREDI

Peinture & dessin

(Adultes / enfants à partir de 6 ans)

de 10h à 11h30, avec Marthe

Réservation au 06 86 93 61 94

→ Tous les mercredis

Atelier Boutu'partage

de 14h à 15h

→ Le dernier mercredi du mois

Atelier papotage Monalisa (jeux, sorties, ateliers créatifs...)

de 15h à 17h, renseignements et réservation au 05 46 76 00 30

→ Tous les mercredis

Conversation en anglais

à 16h30, avec Norma

Réservation au 06 64 11 68 84

→ Tous les mercredis

Yin Yoga

de 18h30 à 19h45, avec Mélissa

Réservation au 06 46 25 30 94

→ Tous les mercredis

JEUDI

Yoga sur chaise

de 10h à 11h, avec Mélissa

Réservation au 06 46 25 30 94

→ Tous les jeudis

Comité des fêtes

de 14h à 17h - Infos sur place

→ Tous les jeudis

Peinture & dessin

(Adultes / enfants à partir de 6 ans)

14h30 - 17h30, avec Marthe

Réservation au 06 86 93 61 94

→ Tous les jeudis

Atelier d'expression autour du textile,

à 18h30, avec Bénédicte

Réservation au 06 80 77 56 26

→ Le 1^{er} jeudi de chaque mois

SAMEDI

La respiration "Un outil au quotidien", à 9h, avec Mélissa

Réservation au 06 46 25 30 94

→ Le 1^{er} samedi de chaque mois



VENDREDI

Atelier mobilier en bois de palettes

de 10h à 12h, en partenariat avec le foyer Lannelongue et l'Heure civique

Réservation au 05 46 76 00 30

→ Un vendredi sur deux

Le café du maraîcher

à partir de 16h30

Distribution de paniers bio

→ Tous les vendredis.

Séance d'hypnose contée

à 18h, avec Hélène

Réservation au 06 12 37 45 67

→ Le 13 mars : Relancer son énergie Vitale / le 27 mars : Bien vivre le changement d'heure / le 10 avril : arrêter de se sentir victime et d'en souffrir / le 24 avril : Confiance en soi 2

Voyage méditatif sonore

à 19h30, avec Lucile

Réservation au 06 18 70 82 00

→ les 20 et 29 mars

Soirée jeux

de 20h à 23h, avec Dominique

Réservation au 06 98 80 27 84

→ 1^{er} vendredi de chaque mois



Yoga Nidra

→ Le 4 avril, à 10h

Création d'un Roll-on anti stress

à 14h30 → Le 2 mai, à 14h30

Ateliers proposés par Mélissa

Réservation au 06 46 25 30 94

Ateliers bénévoles (prix libres ou gratuits)

Ateliers intervenants (payants)