



PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2020-2021

Ateliers philosophie pour les enfants

Avec Eléonore Davaux - Atelier pour les enfants entre 7 et 13 ans.

Les mercredis 16/09 - 30/09 - 14/10 de 14h30 à 16h30

Les samedis 19/09 - 03/10 - 17/10 de 10h à 12h

Tarif : Participation libre et consciente / Inscription auprès du magasin

Un temps où chaque enfant se relaxe, débat et crée autour d'un thème philosophique (Qui suis-je ? C'est où la nature ? Donner, ça change quoi ? A quoi ça sert la force ?...)



Yoga avec Mélissa de Bahasa Yoga

Professeure diplômée en Inde. Calmez votre esprit et tonifiez votre corps, entre Hatha et Yin yoga. Tous niveaux.

Les mardis et mercredis de 18h30 à 19h45.

Les jeudis de 12h30 à 13h30

Infos et réservations au 06 80 75 68 15 www.bahasayoga.com

Atelier découverte de la méditation en pleine conscience

Animé par Evelyne Moreau, Psycho-Praticienne. Au cours de cet atelier-conférence, vous découvrirez ce que signifie la pleine conscience et vous vous familiariserez avec les techniques de méditation.

Le samedi 3 octobre de 15h à 16h30

Tarif : Participation libre / Inscriptions auprès du magasin ou au 06 82 31 88 82

Cours de Pilates

Avec Anne-Laure Letorey, professeure certifiée.

Le Pilates développe harmonieusement la silhouette, libère les tensions, élimine le stress et prévient les problèmes de dos.

Les lundis de 13h15 à 14h15

Inscriptions et tarifs au 06 03 46 41 86

Besoin d'un renseignement ?

Contactez l'accueil de votre magasin Biocoop
Falaise au 02 61 67 07 59





PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2020-2021

Ateliers de méditation

Animé par Evelyne Moreau, Psycho Praticienne. 10 ateliers.
Pour apprendre à méditer en pleine conscience et l'inclure dans
votre quotidien.

Les lundis de 18h45 à 20h15

De novembre : 2, 9, 26 (jeudi), 30 / de décembre : 7 et 14
et de janvier : 4, 11, 18 et 25. Tarif 200 € le cycle.

Atelier Mandal'Art

Animé par Anne-Laure Letorey.

Expression artistique tout public autour du mandala.

Mercredi 23 septembre, de 14h à 16h

Tarif et réservations au 06 03 46 41 86



"Together Yoga" avec Mélissa de Bahasa Yoga

Do you want to practice yoga but find it difficult to do so because of
the language barrier? Then the chances are you will be interested in
this class! **Thursday, September 24, 6:30 PM - 7:45 PM**

Book your class: 06 80 75 68 15



Yoga et cycle mensuel

Dimanche 25 octobre, de 10h à 12h - 25 €

Adoptez une routine douce et efficace pour rééquilibrer votre système
hormonal et vous débarrasser des symptômes gênants pendant cette
période si spéciale.

Infos et réservations auprès de Mélissa au 06 80 75 68 15



Atelier "Je fabrique mon mala"

Venez passer un moment de pure convivialité et repartez avec votre
collier! **Samedi 2 novembre, de 14h30 à 16h30**

Infos et réservations auprès de Mélissa au 06 80 75 68 15

Besoin d'un renseignement ?

Contactez l'accueil de votre magasin Biocoop

Falaise au 02 61 67 07 59

