



# 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](http://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

