

## LES ACTIVITES REGULIERES

### LUNDI

#### INITIATION PRATIQUE A LA MEDECINE

**TRADITIONNELLE CHINOISE** (complet jusqu'à l'été)

9 modules sur une année complète scolaire 1 lundi par mois  
19h-22h 30€ par module

Les inscriptions de la prochaine session 2018 à juin 2019 sont ouvertes !  
merci de contacter Emmanuel Passas.  
programme de la formation disponible et affiché sur le tableau de la cabane

**Emmanuel PASSAS :** tel: 06 44 10 18 47

Praticien et formateur en médecine traditionnelle chinoise

#### LECTURE D'ŒUVRES PSYCHANALITQUES

Objet: Approfondir les concepts relatifs au fonctionnement du psychisme de l'être humain.

Objectif: Mieux comprendre comment nous fonctionnons

LUN 23 avril. JEU 24 mai et LUN 4 juin 19h15

Tarif: adhésion à l'association 150€/an

**Jacques CHAPEAU** tel: 06 43 37 95 88  
Psychanalyste

### MARDI

#### ATELIER GROUPE SOPHROLOGIE

Une pratique mais aussi démarche personnelle qui permet d'aller vers une meilleure connaissance de soi, vers le développement de ses capacités d'action, d'adaptation et d'épanouissement.

MARDI (sauf vacances) 9h15-10h15 et 19h-20h 15€  
**Sandrine BOURREAU.** tel: 06 15 55 27 20  
Sophrologue

### MERCREDI

#### MEDITATION PLEINE CONSCIENCE MBSR-MBCT

Programme sur 8 semaines pour la réduction du stress  
Pratiquer l'entraînement de l'attention par le scan corporel, les étirements/ le yoga en pleine conscience, la méditation assise et la marche consciente. Et dans le non-jugement, ouvrir l'esprit sur les événements positifs.

MER 16, 30 mai; 6,13, 27 juin; 4 juillet 18h45-20h45 20€  
**Agnès PAUTRAS** tel: 06 28 22 72 08  
sophrologue

#### DEPASSER NOS PEURS POUR UN MONDE MEILLEUR

Un temps de réflexion commune pour s'éclairer les uns les autres  
« La peur est à l'origine de bien de nos maux (mots). Mais quel principe se cache derrière elle? Afin de servir un monde meilleur, nous aborderons les peurs d'un point de vue essentiel. »

5 peurs seront abordées: la mort, la solitude ou la séparation, celle liée au manque de sécurité, manque de reconnaissance et la peur de l'inconnu.

Mercredi 4 avril; 2 et 30 mai; 27 juin 10h-12h 10€  
**Laetitia BARROSO** tel: 07 83 75 45 12  
**Brice MARTIN** tel: 06 42 37 95 24

## COURS DE RELAXATION

Vous apprendre à vous relaxer en toute simplicité!  
Enchaînement d'exercices psychocorporels et respiratoires simples pour améliorer votre détente corporelle, mentale et émotionnelle.  
Vous repartez calme, détendu et avec des outils de relaxation utiles au quotidien

MER 25 avril; 23 mai et 20 juin 18h30-19h30 15€  
**Valérie DESVIGNES** tel: 06 72 45 11 34  
Rigologue expert et Coach psychopositif

## ATELIER DE RIGOLOGIE

Venez mettre du rire dans votre vie!  
Ensemble d'enchaînements ludiques et efficaces, comprenant yoga du rire et sophrologie. Le rire arrive très naturellement en cours de séance et est un puissant antistress.  
Aucun rire forcé, séance conduite avec respect et bienveillance.  
Vous repartez détendu, ressourcé, joyeux et avec des outils utiles au quotidien.

MER 25 avril; 23 mai et 20 juin 20h-21h 15€  
**Valérie DESVIGNES** tel: 06 72 45 11 34  
Rigologue expert et Coach psychopositif

### JEUDI

#### ATELIERS D'EXPRESSION ET DE CREATION

**Atelier chant:** Accueillir son chant intérieur, le faire naître et grandir dans l'ici et maintenant. (toutes les 3 semaines)  
**Atelier dessin:** Développer l'art d'observer et de dessiner sans le jugement du mental en étant totalement présent dans l'instant. (toutes les 3 semaines)  
**Atelier terre:** Dans l'ici et maintenant, se laisser guider par la terre laisser faire nos mains, lâcher notre mental.

Tous les JEUDIS dès le 5 avril 9h30-11h30 14€  
**Sylvie GOUTTE-NESME** tel: 04 74 04 86 23  
Art-thérapeute

#### ATELIERS DE MEDIATION ARTISTIQUE

Dominique Langlois vous accompagne dans la création pour le développement de votre personnalité artistique.  
Enseignement de techniques mixtes, dans l'écoute.  
Dessin - Technique couleurs et peinture.

Tous les JEUDIS dès le 5 avril 14h-16h 25€  
18€ les 10 séances  
**Dominique LANGLOIS** tel: 06 21 41 91 79  
Art-Thérapeute et Artiste Peintre certifiée de l'INECAT Paris

#### COURS DE MEDITATION GUIDEE

Le but de cette pratique collective est d'être capable de prendre du recul par rapport à ses états d'âme, afin de les rendre moins persistants et moins sérieux. Devenir l'observateur passif. contemplation, introspection, visualisation, mantras...

JEUDI tous les 15 jours dès le 12/04 18h-19h 5€  
**Jacques WAHL** tel: 06 88 25 00 37  
Conseiller Praticien Ayurvédique

## VENDREDI

#### CAFE ALLAITEMENT

Se rencontrer et échanger autour de l'allaitement...un moment pour se soutenir, trouver des pistes, se conforter dans ses choix, dans le respect, la convivialité et la bienveillance.

VEN 27 avril; 18 mai; et 15 juin 10h-11h30 5€  
**Anne BUFFARD** tel: 06 47 81 58 99  
Doula, accompagnante

## TENTE ROUGE

« Cercle de femmes » pour se retrouver entre femmes, sous la tente, dans un espace bienveillant et chaleureux pour partager.

VEN 27 avril; 18 mai; et 15 juin 20h 15€  
**Anne BUFFARD** tel: 06 47 81 58 99  
Doula, accompagnante

### SAMEDI

#### ATELIER « COUTURE HAUTE EN COULEUR »

Pour concrétiser un projet de couture qui vous inspire

SAM 7,14 & 21 avril ; 5,12 & 26 mai ; 2,9 & 30 juin 10h-12h 15€ ( hors fournitures)

Sur un thème: initiation au crochet, confection d'une jupe estivale et confection d'une pochette doublée et zippée

SAM 21 avril ; 26 mai et 30 juin ( à partir de 11 ans) 14h-16h 25€ ( fournitures comprises)

**Nienke GRASSET-EVERTS** tel: 06 70 86 47 79

#### ATELIER NUTRITION: Trois ateliers proposés

- Les additifs alimentaires, comment y voir plus clair?  
- Le principe simple de l'équilibre alimentaire.  
- Epices et herbes aromatiques, leurs bienfaits.

SAM 7 avril; 19 mai et 9 juin 13h30-15h 12€  
**Sophia GERMAIN** tel: 06 64 95 42 65  
Nutritionniste

### DIMANCHE

#### ATELIER DE DANSE ENERGETIQUE

Faire un pas vers son « vrai » soi en se détachant de ses schémas limitants et ainsi s'éveiller à une nouvelle ouverture de conscience. Des temps de danse libre, de libération d'émotions et blocages énergétiques ponctueront chaque atelier.

C'est dans cette approche, toute en douceur et bienveillante, que je souhaite vous guider vers l'être merveilleux qui sommeille en vous!

Présentation de l'atelier jeudi 5 avril à 19h30  
DIM 22 avril; 20 mai et 10 juin 10h-13h 30€  
**Magali OBERON** tel: 06 77 20 78 32  
Guide en éveil de conscience

## LES ACTIVITES PONCTUELLES

### AVRIL

#### LES ANIMATIONS A LA CABANE DE VOTRE MAGASIN

Mercredi 4 avril 14h30- 17h30  
Entrée libre et prix libre! ( PAF conseillé 5€)

Pour notre équilibre, devenons acteur de notre santé et mangeons gourmand, sain et diversifié avec les conseils experts de Julie PAGESSE, naturopathe à Belleville.

Entrez dans la cabane, dégustez, échangez et repartez avec des idées et des recettes adaptées à vos besoins.  
Apprenons à cuisiner les légumineuses »  
**Julie PAGESSE** tel: 06 65 21 50 67  
Naturopathe – Réflexologue

#### PRESENTATION : LA DANSE ENERGETIQUE

Jeudi 5 avril 19h30 entrée libre

« S'éveiller en conscience, c'est s'ouvrir à une nouvelle perception de soi-même et de tout ce qui nous entoure, visible et invisible.» La danse libre énergétiqu, permet la reconnexion avec le cœur et de retrouver sa vraie nature.

**Magali OBERON** tel: 06 77 20 78 32  
Guide en éveil de conscience

#### FLASHS ASTRO PERSONNALISES

Vendredi 6 avril 15h30-18h30 22€ (30mins)

Venez découvrir votre personnalité, vos potentiels, votre « mission de vie », par un FLASH ASTRO personnalisé. Votre signe solaire, votre ascendant, les maisons et vos planètes énergétiques! (lieu, heure et date de naissance.)

**Sylvette GONNON.** tel: 06 08 93 45 31  
Astro-quantique-Flours de Bach et Huiles essentielles

#### ATELIERS DE RELAXATION ET DE RIGOLOGIE

Vendredi 6 avril Présentation 20h entrée libre

Cours de relaxation : venez apprendre à vous relaxer en toute simplicité.  
Atelier de rigologie: venez mettre du rire dans votre vie.

**Valérie DESVIGNES** tel: 06 72 45 11 34  
Rigologue expert et Coach psychopositif

#### ATELIERS NUTRITION

Samedi 7 avril 13h30-15h 15€  
Les additifs alimentaires comment y voir plus clair?

**Sophia GERMAIN** tel: 06 64 95 42 65  
Nutritionniste

#### SPECIAL VACANCES Atelier Parents/enfants

Lundi 9 avril 15h-17h 35€/couple adulte-enfant  
« mes goûters sains et savoureux »

Trois recettes de goûters. Le goûter sera partagé sur place. Les enfants joueront avec leurs 5 sens et repartiront avec les bases d'une collation saine.

**Edith DUMONT** tel: 06 83 43 91 77  
Cheffe bio à domicile « Ma cuisine intuitive »

#### ATELIER COUTURE ( à partir de 7 ans)

Mardi 10 avril 15h-17h 25€ (fournitures comprises)

Atelier attrape rêve: du fil, des perles, de l'osier, des rubans, des tissus...laissez-vous guider par vos mains et votre intuition pour créer ce bijou d'intérieur ou d'extérieur.

Mardi 17 avril 15h-17h 25€ (fournitures comprises)

Atelier pochon: on a toujours besoin de ces petits sacs à lien pour y ranger nos petites affaires, pour offrir un cadeau, en voyage... Vous travaillerez en binôme sur les machines à coudre.

**Nienke GRASSET-EVERTS** tel: 06 70 86 47 79

#### CUEILLETTE ET ATELIER DE TRANSFORMATION

Samedi 14 avril 14h-16h30 15€

Balade cueillette sur la voie verte et atelier de transformation de boutons de fleurs au vinaigre et vin apéritif. Au départ de la cabane. Inscription dans la limite des places disponibles.

**Julie PAGESSE** tel: 06 65 21 50 67  
Naturopathe-Réflexologue

#### ATELIER RECONNEXION A SOI

Lundi 16 et 23 avril 14h-16h30 14€

Se libérer de nos conditionnements, par la méditation, le jeu de la peinture, du collage, de l'écriture, de la création de masques.

**Sylvie GOUTTE-NESME** tel: 04 74 04 86 23  
-thérapeute

le pouvoir de notre enfant intérieur et de l'instant présent »  
**UNE PRESENTATION POUR DECOUVRIR DES CLES**

Jeudi 26 avril 20h participation libre

Pour notre bien-être, pourquoi est-il si important de se reconnecter à notre enfant intérieur et de développer le présent à l'instant, de solliciter tous nos sens et moyen d'expression?.

**Sylvie GOUTTE-NESME** tel: 04 74 04 86 23  
-thérapeute

#### ATELIERS PARENTALITE

Pour parents de jeunes enfants ( de 0 à 5ans)  
Samedi 28 avril et samedi 5 mai 14h-18h30  
Tarif: 95€ pour un parent-135€/couple

Apprenons les mots qui font grandir. Deux rencontres, pour acquérir du savoir et du savoir faire.

**Laurence LOMBARD** tel: 06 52 86 16 79  
Animatrice formée auprès de l'Atelier des Parents

**STAGE: « Corps, terre, peinture et re-création de soi »**  
Dimanche 29 avril 9h30-17h 60€

Prévoir 8€ pour le matériel – repas à partager

Une journée de cheminement entre le Corps et les Arts-Plastiques, dans les formes d'expression et de création artistiques pour une meilleure co-nnaissance de soi. Une journée pour être plus proche de son être intérieur en développant sa capacité de création artistique et devenir plus créateur de sa vie.

**Dominique LANGLOIS** tel: 06 21 41 91 79  
Artiste peintre et Art - Thérapeute certifiée de l'INECAT de Paris

## MAI

#### LES ANIMATIONS A LA CABANE DE VOTRE MAGASIN

Mercredi 2 mai 14h30- 17h30  
Entrée libre et prix libre! ( PAF conseillé 5€)

Pour notre équilibre, devenons acteur de notre santé et mangeons gourmand, sain et diversifié avec les conseils experts de Julie PAGESSE, naturopathe à Belleville.  
Entrez dans la cabane, dégustez, échangez et repartez avec des idées et des recettes adaptées à vos besoins.

« Apprenons à cuisiner les algues »  
**Julie PAGESSE** tel: 06 65 21 50 67  
Naturopathe - Réflexologue

#### SOIREE D'INFORMATION-ECHANGE SUR LES COMPTEURS COMMUNICANTS LINKY

Jeudi 3 mai 20h entrée libre

Ces compteurs arrivent dans notre région! Tout ce que vous devez savoir sur les compteurs LINKY, Gazpar et cie...et sur les différentes façons de les refuser. Visionnage d'une conférence commenté par Stéphane L'Homme, conseiller municipal de st Macaire (Gironde)

Animée par **Sylvie GOUTTE-NESME** tel: 04 74 04 86 23

#### ATELIER MASSAGE BEBE

Vendredi 4 mai 10h-12h 15€

Vous accompagner pour prendre soin de votre bébé dans une activité apaisante et chaleureuse.

**Anne BUFFARD** tel: 06 47 81 58 99  
Doula accompagnante

#### ATELIER ECHANGE SOPHROLOGIE

Vendredi 4 mai 19h30 15€

« Apaiser son sommeil par la sophrologie »

**Katja DRIELING** tel: 06 38 82 67 61  
Sophrologie - Reiki - Coaching de vie - massages-bien-être.

#### ATELIER CUISINE: Prendre soin de ses intestins

Lundi 14 mai 12h15 à 13h45 23€

Fabriquer son pain au levain naturel  
Apprendre à réaliser une recette avec ou sans gluten et les astuces pour la réussir dans la durée.  
Chacun repart avec son pain à cuire et son levain.

**Edith DUMONT** tel: 06 83 43 91 77  
Cheffe bio à domicile « ma cuisine intuitive »

#### ATELIERS PARENTALITE ( enfants 0-5ans)

Samedi 28 avril et samedi 5 mai 14h-18h30  
Tarif: 95€ pour un parent-135€/couple

Apprenons les mots qui font grandir. 2 rencontres, pour acquérir du savoir et du savoir faire.

**Laurence LOMBARD** tel: 06 52 86 16 79  
Animatrice formée auprès de l'Atelier des Parents