

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Dates et horaires

Thèmes

Intervenant-e-s

Dimanche 12/10/25
9h30/12h30

Hatha Yoga
La Relaxation profonde

Amandine Girard

Dimanche 09/11/25
9h30/12h30

Hatha Yoga
Système immunitaire

Martine René

Dimanche 07/12/25
9h30/12h30

Taï Ji Quan / Qi Gong
Gestion du Stress

David Boudaille

Samedi 24/01/26
13h30/16h30

Postural Ball®
et Gym hypopressive
Pilates

Florence Peslier

Dimanche 01/02/26
9h30/12h30

Automassages et
médecine chinoise

David Boudaille

Samedi 21/02/26
13h30/16h30

Postural Ball®
et Gym hypopressive
Pilates

Florence Peslier

Dimanche 22/03/26
9h30/12h30

Hatha Yoga
Yoga au féminin

Martine René

Samedi 30/05/26
9h30/12h30

Hatha Yoga
Les Chakras

Amandine Girard