

LES ATELIERS SONT OUVERTS ET ACCESSIBLES À TOUTES ET TOUS : NOVICES OU PRATIQUANTS, JEUNES OU MOINS JEUNES

M1 - Mind Action – ATELIER GRATUIT

Le mouvement qui libère l'âme

Laissez votre corps raconter ce que les mots n'ont jamais pu exprimer. Grâce à des mouvements conscients et accessibles à tous, le Mind Action favorise la libération des émotions, l'harmonisation des chakras et la reconnexion à soi. Un voyage intérieur où chaque mouvement devient une invitation à se libérer et à se reconnecter à soi.

Durée : 45 min.

Atelier en groupe de 50 personnes

M2 - Qi Gong

Le Qi Gong est un art énergétique chinois millénaire qui harmonise le corps, l'esprit et le souffle. Vous pratiquerez un Qi Gong de bien être, dans une démarche de prévention et de maintien de la santé. Cette gymnastique contribue à améliorer l'équilibre et la capacité respiratoire, à calmer le mental et à assouplir les tendons et les ligaments.

Durée : 1h

Atelier en groupe de 30 personnes

M3 - Danses latines en duo

Venez découvrir la danse latino où vous apprendrez les bases de ces danses dans une ambiance conviviale et bienveillante. Inscription possible seul ou en duo.

Durée : 1 h

Atelier en groupe de 30 personnes

M4 - Danse Nia

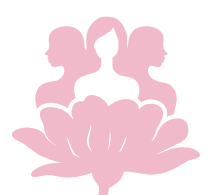
Un voyage musical à travers le mouvement, à la découverte de la danse NIA®, une pratique en groupe qui invite à se reconnecter à son corps, à ses sensations et au plaisir de bouger, à son propre rythme. Les mouvements sont simples, guidés et accessibles à toutes et tous.

En associant danse, arts martiaux et pratiques de conscience corporelle, cette approche douce, ludique et respectueuse du rythme de chacun favorise l'ancrage, la détente et la reconnexion à soi.

Dans un cadre sécurisant et bienveillant, chacun·e est libre de bouger selon ses envies, sans jugement ni recherche de performance. Une invitation à retrouver sa vitalité, sa liberté de mouvement et le plaisir d'habiter pleinement son corps.

Durée : 1h15

Atelier en groupe de 30 personnes



M5 - Danse modern jazz

Un atelier de danse mêlant différents styles, tels que le contemporain, le modern-jazz et l'afro, pour vous transmettre le plaisir de danser, de vous sentir bien et de partager un moment unique. Danser offre la possibilité d'accueillir, de libérer et de transformer ses émotions. Cet atelier est un véritable espace d'expression, de créativité et de partage où chacune et chacun peut se reconnecter à soi-même tout en vivant une expérience collective, bienveillante et joyeuse.

Durée : 1h15

Atelier en groupe de 10 personnes

M6 - Danse en ligne Country - ATELIER GRATUIT

Enfilez vos bottes - ou simplement vos souliers ! Et venez découvrir le plaisir de la danse en ligne dans une ambiance chaleureuse, conviviale et sans pression. Que vous soyez débutant·e ou déjà à l'aise sur la piste, l'objectif est simple : bouger, rire, apprendre quelques mouvements et passer un bon moment en groupe. Ici, pas de performance : juste du plaisir au rythme de la musique!

Durée : 1 h

Atelier en groupe de 50 personnes

P1 - P2 - Atelier photo

Partez en balade photographique pour apprendre à mieux utiliser votre téléphone mobile ! Découvrez les bases du cadrage, de la lumière et de la composition, puis laissez-vous surprendre par des défis photo qui vous inviteront à observer autrement ce qui vous entoure. Accessible à toutes et tous – aucun prérequis nécessaire.

Durée : 2h

Atelier en groupe de 15 personnes

B1 - Face workout

Pratiquez l'auto-massage du visage afin de le sculpter, de lisser les traits et de lui apporter du glow. Vous travaillerez avec vos mains et un Gua Sha, et profiterez également d'une dégustation de shot de collagène.

⚠ Cet atelier ne convient pas aux personnes actuellement sous traitement contre le cancer, ni aux personnes ayant reçu des injections de Botox, d'acide hyaluronique, etc., au cours des deux semaines précédant l'atelier.

Durée : 1h

Atelier en groupe de 15 personnes

B2 - Constellations familiales

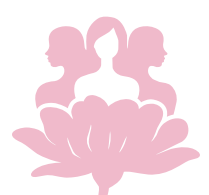
Et si ce qui vous bloque aujourd'hui ne vous appartenait pas entièrement ?

Certaines blessures, peurs ou schémas répétitifs trouvent leur origine bien avant nous. Les constellations familiales permettent de mettre en lumière les liens invisibles qui influencent votre vie, afin de libérer ce qui ne vous appartient plus et de retrouver votre juste place.

Venez vivre une expérience profonde de transformation, de réconciliation et de reconnexion à vous-même.

Durée : 1h

Atelier en groupe de 8 personnes



B3 - Bain sonore

Invitation à une parenthèse bien-être, un moment de profonde détente grâce à un bain sonore. Guidé-e par une méditation, laissez-vous envelopper par les vibrations des bols chantants planétaires, du chant intuitif et des carillons Koshi. Cette expérience favorise le lâcher-prise, l'harmonisation du corps et des émotions et offre un véritable moment de ressourcement.

Durée : 1h15

Atelier en groupe de 15 personnes

B4 - Sophrologie

Un temps de reconnexion pour apaiser le corps et libérer l'esprit, grâce aux pouvoirs du souffle et de l'imagination. Découvrez différentes pratiques simples et accessibles mêlant respiration, mouvements, relaxation et visualisation.

 **En bonus : vous repartirez avec des fiches d'exercices pour pouvoir facilement les reproduire chez vous !**

Durée : 1h

Atelier en groupe de 8 personnes

C1 - Origami

L'atelier d'origami est l'art japonais du pliage de papier. En quelques plis, le papier se transforme en animaux, fleurs, boîtes, enveloppes, boules (kusudama), etc. L'origami favorise le calme et la concentration et contribue à entretenir la mémoire.

Durée : 1h

Atelier en groupe de 8 personnes

C2 - Dessin méditatif

Nul besoin de savoir dessiner, venez réaliser des traits et des courbes pouvant faire naître du mouvement intérieur de manière spontanée. C'est à un moment de présence et de liberté pour laisser prendre vie le mouvement qui danse en vous.

Durée : 1h

Atelier en groupe de 10 personnes

C3 - Aquarelle

Embarquez dans l'univers de Roger qui peint la plupart du temps en extérieur. Atelier d'initiation à la peinture à l'aquarelle.

Durée : 1h15

Atelier en groupe de 12 personnes

C4 - Illustration (Groseille)

Personnalisez votre carnet

Offrez-vous une parenthèse créative, un moment pour ralentir et laisser libre cours à votre imagination. Sans aucune compétence particulière en dessin, venez décorer et personnaliser un petit carnet qui vous accompagnera ensuite au quotidien : pour écrire, dessiner, noter vos pensées, vos recettes ou tout ce qui vous inspire.

Durée : 1h

Atelier en groupe de 8 personnes

