

# LA SEMAINE DES PASSIONS

MARDI 12 NOVEMBRE

- 9h00 – 12h00 COUTURE Gratuit  
Partage de savoirs autour de la couture.  
Débutants et confirmés
- 9h45 – 11h45 SOLFÈGE Gratuit  
Vous n'y connaissez rien en solfège ?  
Et vous aimeriez comprendre et déchiffrer une  
partition ? Cet atelier est fait pour vous !
- 10h00 – 12h00 CUISINE CREOLE  
A : 3 € / NA : 4 €  
Atelier cuisine : plat créole  
Rougail Saucisses, Légumes.  
Possibilité de partager le repas  
ensemble après l'atelier.
- 15h00 – 16h00 CINEMA Gratuit  
Echanges sur les metteurs en scène de la  
Nouvelle Vague
- 15h00 – 16h30 QI-GONG (salle Lazari)  
Gratuit  
Atelier à l'année dans le cadre  
de l'échange des savoirs
- 16h00 – 17h00 PARTAGE DE LECTURES  
Gratuit  
Groupe d'échanges autour de la lecture.
- 18h00 – 20h00 THEATRE D'IMPRO Gratuit  
Suite à la dernière Semaine des Passions, un  
groupe adultes-seniors se retrouvent le mardi  
pour des séances de Théâtre d'Impro, animé par  
Bruno. Venez essayer !



MERCREDI 6 NOVEMBRE

- 15h00-16h00  
DIFFUSION DU FILM  
« Ascension du  
MERA PEAK »  
Gratuit  
Jérémy (petit fils d'une de nos  
adhérentes) nous propose un  
film réalisé par lui-même  
retracant son ascension du  
Mera Peak à 6476 mètres au  
Népal.

MERCREDI 13 NOVEMBRE

- 9h00 – 10h00  
CONSTELLATIONS FAMILIALES Gratuit  
Une constellation familiale est une technique  
permettant d'appréhender les liens  
inconscients entre les membres d'une même  
famille.
- 10h00 – 11h00 EFT ENFANT Gratuit  
Pratique psychocorporelle visant à traiter  
des blocages émotionnels et à se libérer des  
émotions négatives en stimulant avec le bout  
des doigts des méridiens d'acupuncture.  
A partir de 7 ans.
- 11h00 – 12h00  
SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE Gratuit  
Un temps pour prendre soin de soi  
Initiation à la relaxation par le mouvement en  
conscience de soi.
- 14h00 – 15h30  
JEUX SUR LA MEMOIRE Gratuit  
Échange et apports sur le fonctionnement  
cognitif et les différents éléments en jeu  
dans la mémorisation.  
Les techniques de mémorisation seront  
abordées par la mise en pratique avec des  
jeux.  
Venir avec feuilles de papier, stylos et  
crayons ou feutres de couleur. Atelier ludique  
et convivial.
- 14h30 – 17h00 AQUARELLE, PASTEL  
Gratuit  
Atelier à l'année dans le cadre de l'échange  
de savoirs.

# LA SEMAINE DES PASSIONS

MARDI 12 NOVEMBRE

- 9h00 – 12h00 COUTURE Gratuit  
Partage de savoirs autour de la couture.  
Débutants et confirmés
- 9h45 – 11h45 SOLFÈGE Gratuit  
Vous n'y connaissez rien en solfège ?  
Et vous aimeriez comprendre et déchiffrer une  
partition ? Cet atelier est fait pour vous !
- 10h00 – 12h00 CUISINE CREOLE  
A : 3 € / NA : 4 €  
Atelier cuisine : plat créole  
Rougail Saucisses, Légumes.  
Possibilité de partager le repas  
ensemble après l'atelier.
- 15h00 – 16h00 CINEMA Gratuit  
Echanges sur les metteurs en scène de la  
Nouvelle Vague
- 15h00 – 16h30 QI-GONG (salle Lazari)  
Gratuit  
Atelier à l'année dans le cadre  
de l'échange des savoirs
- 16h00 – 17h00 PARTAGE DE LECTURES  
Gratuit  
Groupe d'échanges autour de la lecture.
- 18h00 – 20h00 THEATRE D'IMPRO Gratuit  
Suite à la dernière Semaine des Passions, un  
groupe adultes-seniors se retrouvent le mardi  
pour des séances de Théâtre d'Impro, animé par  
Bruno. Venez essayer !



MERCREDI 6 NOVEMBRE

- 15h00-16h00  
DIFFUSION DU FILM  
« Ascension du  
MERA PEAK »  
Gratuit  
Jérémy (petit fils d'une de nos  
adhérentes) nous propose un  
film réalisé par lui-même  
retracant son ascension du  
Mera Peak à 6476 mètres au  
Népal.

MERCREDI 13 NOVEMBRE

- 9h00 – 10h00  
CONSTELLATIONS FAMILIALES Gratuit  
Une constellation familiale est une technique  
permettant d'appréhender les liens  
inconscients entre les membres d'une même  
famille.
- 10h00 – 11h00 EFT ENFANT Gratuit  
Pratique psychocorporelle visant à traiter  
des blocages émotionnels et à se libérer des  
émotions négatives en stimulant avec le bout  
des doigts des méridiens d'acupuncture.  
A partir de 7 ans.
- 11h00 – 12h00  
SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE Gratuit  
Un temps pour prendre soin de soi  
Initiation à la relaxation par le mouvement en  
conscience de soi.
- 14h00 – 15h30  
JEUX SUR LA MEMOIRE Gratuit  
Échange et apports sur le fonctionnement  
cognitif et les différents éléments en jeu  
dans la mémorisation.  
Les techniques de mémorisation seront  
abordées par la mise en pratique avec des  
jeux.  
Venir avec feuilles de papier, stylos et  
crayons ou feutres de couleur. Atelier ludique  
et convivial.
- 14h30 – 17h00 AQUARELLE, PASTEL  
Gratuit  
Atelier à l'année dans le cadre de l'échange  
de savoirs.

# LA SEMAINE DES PASSIONS

JEUDI 14 NOVEMBRE

▫ 12h30 – 13h30 **PILATES**  
(salle Lazari) Gratuit  
Atelier sportif à l'année.  
Venez faire un essai gratuit !

▫ 14h00 – 17h00  
**MOSAÏQUE, COLLAGE** Gratuit  
Atelier à l'année.  
Pour débutants et confirmés

▫ 14h30-16h00  
**TROUVER SON CLOWN** Gratuit  
Exercices et écritures.  
Tenue confortable conseillée.  
Les participants peuvent éventuellement  
apporter des accessoires  
(chapeaux, vêtements, ...)

▫ 18h30 – 20h30 **CHANT SPONTANÉ**  
Gratuit  
Un atelier pour laisser s'exprimer sa voix  
naturelle, sans recherche de résultat  
ni de performance.  
Un moment comme un voyage imaginaire,  
pour cultiver la joie d'être, découvrir ses  
propres ressources intérieures, et se  
rencontrer autrement les uns les autres, au-  
delà de la parole.  
Aucun prérequis nécessaire,  
bien au contraire

VENDREDI 15 NOVEMBRE

▫ 09h00 – 10h00 **EFT ADULTE** Gratuit  
Pratique psychocorporelle visant à traiter  
des blocages émotionnels et à se libérer des  
émotions négatives en stimulant avec le  
bout des doigts des méridiens  
d'acupuncture.

▫ 9h00-10h30  
**MARCHE « Forme et Bien-être »** Gratuit  
Atelier sportif à l'année.  
Venez faire un essai gratuit !

▫ 10h00 – 11h30  
**PETIT BONHOMME ALLUMETTES** Gratuit  
Méthode simple et ludique qui permet de se  
détacher de liens toxiques ou de situations  
bloquantes.

▫ 10h00 – 12h00 **CHANT CHORAL** Gratuit  
Atelier à l'année dans le cadre de l'échange  
de savoirs.

▫ 14h30-16h30  
**MASSAGES AMMA ASSIS** Gratuit  
Ce massage permet de dénouer les  
tensions et aide à faire circuler les énergies  
dans le corps. Il se pratique assis, habillé,  
sur chaise ergonomique de massage.  
Massage d'une durée de 15 mn par  
personne sur 2 heures,  
soit 6 créneaux

▫ 18h00 – 20h00  
**EXPRESSION CRÉATRICE**  
A : 3 € / NA : 4 €  
Un temps pour se poser, respirer, venir à  
l'écoute de soi, pour mieux se connaître et  
se reconnaître dans sa Nature profonde.  
Une pratique ressourçante, visant à vitaliser  
et cultiver son élan créateur, laisser fleurir  
sa créativité naturelle, pour offrir au monde  
sa couleur unique !  
Aucun prérequis nécessaire, bien au  
contraire

SAMEDI 16 NOVEMBRE

▫ 10h00 – 11h00 **ATELIERS LUDIQUES BRAIN GYM**  
Gratuit - 4 ateliers de 15 minutes (10 enfants max/atelier)

▫ 11h00 – 13h00 **KINESIOLOGIE ADULTE**  
Gratuit - 6 ateliers individuels de 20 minutes

Renseignements et inscriptions à l'accueil de Maria Pia



# LA SEMAINE DES PASSIONS

JEUDI 14 NOVEMBRE

▫ 12h30 – 13h30 **PILATES**  
(salle Lazari) Gratuit  
Atelier sportif à l'année.  
Venez faire un essai gratuit !

▫ 14h00 – 17h00  
**MOSAÏQUE, COLLAGE** Gratuit  
Atelier à l'année.  
Pour débutants et confirmés

▫ 14h30-16h00  
**TROUVER SON CLOWN** Gratuit  
Exercices et écritures.  
Tenue confortable conseillée.  
Les participants peuvent éventuellement  
apporter des accessoires  
(chapeaux, vêtements, ...)

▫ 18h30 – 20h30 **CHANT SPONTANÉ**  
Gratuit  
Un atelier pour laisser s'exprimer sa voix  
naturelle, sans recherche de résultat  
ni de performance.  
Un moment comme un voyage imaginaire,  
pour cultiver la joie d'être, découvrir ses  
propres ressources intérieures, et se  
rencontrer autrement les uns les autres, au-  
delà de la parole.  
Aucun prérequis nécessaire,  
bien au contraire

VENDREDI 15 NOVEMBRE

▫ 09h00 – 10h00 **EFT ADULTE** Gratuit  
Pratique psychocorporelle visant à traiter  
des blocages émotionnels et à se libérer des  
émotions négatives en stimulant avec le  
bout des doigts des méridiens  
d'acupuncture.

▫ 9h00-10h30  
**MARCHE « Forme et Bien-être »** Gratuit  
Atelier sportif à l'année.  
Venez faire un essai gratuit !

▫ 10h00 – 11h30  
**PETIT BONHOMME ALLUMETTES** Gratuit  
Méthode simple et ludique qui permet de se  
détacher de liens toxiques ou de situations  
bloquantes.

▫ 10h00 – 12h00 **CHANT CHORAL** Gratuit  
Atelier à l'année dans le cadre de l'échange  
de savoirs.

▫ 14h30-16h30  
**MASSAGES AMMA ASSIS** Gratuit  
Ce massage permet de dénouer les  
tensions et aide à faire circuler les énergies  
dans le corps. Il se pratique assis, habillé,  
sur chaise ergonomique de massage.  
Massage d'une durée de 15 mn par  
personne sur 2 heures,  
soit 6 créneaux

▫ 18h00 – 20h00  
**EXPRESSION CRÉATRICE**  
A : 3 € / NA : 4 €  
Un temps pour se poser, respirer, venir à  
l'écoute de soi, pour mieux se connaître et  
se reconnaître dans sa Nature profonde.  
Une pratique ressourçante, visant à vitaliser  
et cultiver son élan créateur, laisser fleurir  
sa créativité naturelle, pour offrir au monde  
sa couleur unique !  
Aucun prérequis nécessaire, bien au  
contraire

SAMEDI 16 NOVEMBRE

▫ 10h00 – 11h00 **ATELIERS LUDIQUES BRAIN GYM**  
Gratuit - 4 ateliers de 15 minutes (10 enfants max/atelier)

▫ 11h00 – 13h00 **KINESIOLOGIE ADULTE**  
Gratuit - 6 ateliers individuels de 20 minutes

Renseignements et inscriptions à l'accueil de Maria Pia

