

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

