

**Réservation conseillée**  
nombre de places limité

Imprimé par [www.printoclock.com](http://www.printoclock.com) - Ne pas jeter sur la voie publique



## Activités Enfants/Ados

### Bien-Etre Parents/enfants

*Samedi 10h-11h*

**Anne MARQUANT**

Atelier bien-être basé sur la respiration, la relaxation, la réflexologie plantaire et l'auto-massage pour bébé et le parent. De 3 à 12 mois.

### Yoga Enfants

*Samedi 11h15-12h15*

**Anne MARQUANT**

Yoga ludique pour enfants et auto-massage. De 3 à 6 ans.

### Sens et sensations

*Samedi 14h-15h45*

**Pascale Alice AUBIN**

Découvrez vos capacités à écouter, ressentir vos Sens pour augmenter la confiance, améliorer vos relations, se retrouver par des petits jeux. Dès 6 ans.

### Découverte de l'auto-hypnose

*Samedi 16h-18h*

**Pascale Alice AUBIN**

Découvrez les bienfaits de l'Auto-Hypnose dans votre quotidien et apprenez à la mettre en pratique facilement par des exercices, pour vous sentir mieux. Dès 7 ans.

### Gym Parents/bébés

*Dimanche 9h30-10h15 et 10h30-11h15*

**Martine BRIGOT**

Offrir à l'enfant un espace qui l'invitera à découvrir, explorer librement, sous le regard bienveillant du parent. «Aide-moi à agir seul» M.Montessori. De 9 mois à 2 ans.

### Initiation au Qi Gong

*Dimanche 14h30-15h15*

**Nathalie BARBOT**

Exercices ludiques, simples et lents, basés sur la gymnastique chinoise. Ils permettent de se détendre, de se concentrer et d'avoir confiance en soi. De 6 à 10 ans.



### Eveil corporel par le Qi Gong

*Dimanche 15h30-16h15*

**Nathalie BARBOT**

Exercices ludiques, simples et lents permettant de prendre conscience de son corps et gérer ses émotions. De 2 ans 1/2 à 4 ans en présence d'un adulte.

## Activités Familles

### Peintures végétales

*Samedi 10h-11h30*

**Delphine COMBATALADES**

Création d'une large palette de couleurs naturelles à partir de végétaux... créativité, expérimentation et imagination seront au rendez-vous ! Dès 4 ans avec un adulte, ou seul dès 6 ans.

### Papilles et papiers : poésie gourmande

*Samedi 11h-12h*

**Bibliothèque La Bellangerais**

Dans le cadre des Ptits Bou-quineurs 2020, la Cuisinière et Poétesse Déb'bo proposera une lecture dégustation autour des épices. Dès 10 ans.

### Fabrication d'abris à insectes auxiliaires

*Samedi 14h-15h30*

**Reinald BABILLOTE**

Attirer les insectes auxiliaires en ville avec des abris spécifiques garantissant un jardin en bonne santé. Dès 6 ans avec un adulte

### Massage parents/enfants

*Dimanche 10h-11h*

**Emma HENRIEUX**

Partagez un moment de détente et de complicité avec votre enfant en apprenant ensemble des mouvements simples de massage et de détente.

### Mandalas en famille

*Dimanche 10h30-11h30*

**Lucile BOURDIN**

Venez en famille partager un moment agréable, et créer le mandala qui vous représente. Dès 6 ans.



## Film documentaire

### C'est quoi le bonheur selon vous ?

*Dimanche 13h30*

**de Julien PERON**

En véritable livre de développement personnel, ce film aborde un nombre important de thématiques toutes liées au bonheur. A découvrir ! Durée 1h20.

### Vos émotions en couleurs

*Dimanche 13h30-14h15*

**Lucile BOURDIN**

Nos goûts pour les couleurs dépendent de nos besoins et difficultés. Cet atelier propose quelques bases pour mieux se connaître grâce aux couleurs. Dès 7 ans.

### Retour au calme

*Dimanche 14h-15h45*

**Pascale Alice AUBIN**

Apprenez avec vos enfants des petits jeux de relaxation et découvrez les émotions (tristesse, colère,...) pour activer le retour au calme, simplement. Dès 6 ans.

### Goûter Pleine Forme

*Dimanche 14h-16h30*

**Isabelle ANDRE-SABOURDY**

Un goûter Sain et Gourmand, à réaliser et partager en famille ou en solo. Dès 6 ans avec un adulte.



## Activités Ados/Adultes

### Tai Chi Chuan et Qi Gong

*Samedi 9h-10h*

*et dimanche 9h-10h*

**Sarosi NAY**

Détente, douceur et fluidité du corps permettent la circulation de l'énergie vitale. Une pratique de santé et de méditation.

### Mouvement et création

*Samedi 10h30-11h30*

**Carole STEINE**

A travers le mouvement dansé, développement de la perception, de l'expression et de la transformation de soi, de l'autre, de l'environnement.

### Stretching-Assouplissements

*Samedi 12h-13h*

*et dimanche 14h-15h*

**Maëlla TREMEUR**

Assouplir, étirer, raffermir votre corps, fortifier votre dos et articulations, acquérir un bon maintien et plus encore ! Prendre soin de votre santé.

### Initiation Pilates

*Samedi 12h30-13h30*

*et dimanche 10h30-11h30*

**Jean-Marc FORICHER**

Le Pilates rééquilibre votre corps par un travail de renforcement et d'étirement de votre musculature profonde, privilégiant un dos solide !

### Périnée Mouvement

*Samedi 14h-15h*

**Nathalie BOURGIN**

Qu'est-ce que le périnée ? Quels rôles joue-t-il dans notre posture et notre vitalité ? Découvrir des exercices pour le maintenir en bonne santé.

### Yoga régénération du système nerveux

*Samedi 14h-15h*

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Enchaînement de mouvements de biokiné-gym et de postures de yoga qui permet de régénérer le système nerveux : lutter contre la fatigue nerveuse.

### Yoga

*Samedi 15h30-16h30*

**Gilbert GIESELER**

Union du corps et de l'esprit. Développement de l'attention par la pratique posturale, respiratoire et méditative. Coordination du souffle et du mouvement.

### Yoga adapté

*Samedi 17h-18h*

**Gilbert GIESELER**

Quels que soient nos parcours et nos limites (âge, handicap...). Prévenir la diminution de nos capacités physiques : équilibre, mobilité articulaire, respiration.

### Découverte et initiation au Wing Chun Kung Fu

*Samedi 15h30-16h30 et 17h-18h*

**Jonathan GALLAGHER**

Travail éducatif sur le déplacement, l'enracinement, le relâchement musculaire, les frappes, les blocages, la self défense.

### Tenchitessen, l'art de l'éventail

*Samedi 17h-18h*

**Jean-Michel FRADIN**

Le Tenchitessen est une danse « intérieure » de l'instant présent en communication silencieuse avec l'autre en mouvement, dans la spirale du souffle. Dès 12 ans.

### Théâtre : Du corps à la Parole

*Dimanche 10h-12h*

**Cécile PAPILLON**

Une exploration au cœur des émotions, où l'imaginaire s'imprime dans le corps et la voix en mouvement, qui révélera l'originalité expressive de chacun.

### Détente et visualisation positive

*Dimanche 11h30-12h30*

**Emma HENRIEUX**

Allongez-vous, fermez les yeux et laissez vous guider par la voix. Au travers d'images positives votre corps et votre esprit vont se détendre. Dès 13 ans.

### Kinomichi

*Dimanche 12h30-13h30*

**Jean-Michel FRADIN**

Détente du corps, accueil et ouverture du cœur. Un art d'être avec l'autre sans domination, ni passivité.

### Biokiné-gym

*Dimanche 15h30-16h30*

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Gymnastique issue de la Naturopathie Vitaliste, qui permet de s'assouplir, se muscler, s'oxygéner, se relaxer et de masser les organes internes.

### Sens et sensations

*Dimanche 16h-18h*

**Pascale Alice AUBIN**

Découvrez vos capacités à écouter, ressentir vos Sens pour augmenter la confiance, améliorer vos relations, se retrouver par des petits jeux.

### Méditation

*Dimanche 17h-18h*

**Gilbert GIESELER**

Culture de l'attention, la méditation est un entraînement à une présence qualitative dans l'instant présent.

### Relaxation guidée dynamique

*Dimanche 17h-18h*

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Grâce à des mouvements, des respirations et des sons, ces séances vous permettent une relaxation physique et psychique pour mieux gérer votre stress.



Se présenter 15 min  
avant le début des séances

Pour toute activité  
Réservation conseillée  
nombre de places limité

## Conférences

Sans inscription :

### Périnée et mouvement

*Samedi 10h-11h*

**Nathalie BOURGIN**

Qu'est-ce que le périnée ? Pourquoi s'y intéresser, le préserver, le tonifier ?

### Psychogénéalogie, ces liens invisibles qui nous attachent

*Samedi 11h30-12h30*

**Pascale Alice AUBIN**

Notre histoire familiale connue ou non, influe sur notre vie de manière parfois trop encombrante. La psychogénéalogie permet de se détacher de liens.

### Le Kinomichi et le Tenchitessen

*Samedi 14h-15h*

**Jean-Michel FRADIN**

L'entre-deux du mouvement : un espace relationnel à cultiver positivement

### Et si nos maux avaient un sens ?

*Samedi 15h30-16h30*

**Isabelle ANDRE-SABOURDY**

Comment relier Santé à la lumière de nos maux ? Approche physique, psychique, émotionnelle, philosophique pour une vision holistique de la Vie.

### Le jeûne, un art de vivre

*Samedi 17h-18h*

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Il est tout aussi important de bien se nourrir que de mettre notre corps au repos digestif. Comprendre l'intérêt du jeûne.

### Le Chi, énergie vitale selon la conception chinoise

*Dimanche 15h30-16h30*

**Sarosi NAY**

Un bref exposé pour tenter d'appréhender le Chi, cette notion chinoise d'énergie vitale, dans sa dimension scientifique, philosophique et poétique.

### Naturopathie et santé

*Dimanche 17h-18h*

**Georges SCUDELLER**

Que peut apporter la Naturopathie pour prévenir et compléter les soins médicaux ?



## Ateliers Discussions

Ces ateliers discussions sont proposés par **Etienne BAHU**, responsable de la Ruche qui dit Oui ! de la Bellangerais. Sans inscription :

### Le vrac, ça vous intéresse ?

*Samedi 10h-11h*

**Etienne BAHU**

Présentation du projet de la future association LOCAL & BIO. Des produits en VRAC de -20% à -30% moins chers grâce à nos achats groupés !

### Bee Wrap

*Samedi 16h-17h et 17h-18h*

**BOBEE & CIE par Nadège Camelio et Etienne BAHU**

Découvrez l'alternative écologique et économique du film étirable de conservation !

### Tous les bienfaits du jus de légumes

*Dimanche 14h-15h et 15h-16h*

**Etienne BAHU**

Fabrication et dégustation ! Réalisons ensemble des jus de fruits et de légumes et découvrez tous les bienfaits pour votre corps !

### Galettes apéritives

*Dimanche 16h-18h*

**Etienne BAHU**

Nous réaliserons (et mangerons) ensemble des pièces apéritives à base de galette de blé noir aussi appelé «sarrasin». A refaire à la maison !



## " Poste d'observation de la Nature "

N'hésitez pas à prendre le temps de vous poser pour observer oiseaux, lézards, abeilles solitaires... dans notre jardinnet. Jumelles, longue-vue, livres et vidéos en accès libre.

### Soin énergétique Thérapie du système Cranio Sacré

*Samedi 10h-17h30*

**Fabienne HURAU**

Soin bien être, détente, qui permet le relâchement des tensions. Convient pour les douleurs, le sommeil, la fatigue, l'anxiété... Préventif. Séance individuelle de 20 min. Tous les âges.

### Massage énergétique chinois

*Samedi et dimanche 10h20-12h30*

*/14h-18h*

**Sarosi NAY**

Harmonisation de l'énergie du corps par digipuncture. Adultes Séance individuelle de 20 min.

### Massages Amma assis

*Dimanche 9h-10h20 et 11h40-13h*

**Jean-Marc FORICHER**

Massage sur siège ergonomique, habillé, pour une recherche de détente et de lâcher prise Séance individuelle de 15 min. Dès 15 ans.

## Les Causeries du Patio

Moments d'échanges informels de 30 min à 1 heure, sans inscription :

### Eveil du tout petit : être à l'aise dans son corps

*Samedi 10h*

**Nathalie BARBOT**

### Les couleurs au service du bien-être

*Samedi 11h*

**Lucile BOURDIN**

### Les sons au service du bien-être

*Samedi 11h30*

**Lucile BOURDIN**

### La santé sous vos pieds

*Samedi 13h*

**Anne MARQUANT**

### Méditation, sources et pratiques actuelles

*Samedi 14h*

**Gilbert GIESELER**

## Activités Plein Air

### Oxygénation par la Marche afghane

*Samedi 10h30-11h30*

**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

Apprendre à respirer en marchant pour une oxygénation optimale, un bien-être dynamisant et un calme retrouvé.

### Sortie Nature Ligue de Protection des Oiseaux : Le réveil du quartier au printemps

*Dimanche 9h30-12h*

**Laëtitia HEUZE**

Premiers bourgeons, premiers chants, premiers bourdonnements, à la rencontre de la nature du quartier à la sortie de l'hiver. A partir de 8 ans avec un adulte.



## Les délices du weekend

Cette année nous vous proposons de manger bio, sur place, le samedi et le dimanche à 12h15, grâce à Mlle POTIRON, cuisinière biologique itinérante. Voici les propositions sur réservation :

### Plats salés :

- 1/ Tarte gourmande au tofu fumé, légumes et fromage de chèvre, salade verte aux graines
- 2/ Wok de légumes sautés aux épices, champignons et nouilles chinoises

### Desserts :

- 1/ Cheesecake vanille -coulis de framboise
- 2/ Fondant au chocolat - caramel au beurre salé
- 3/ Financier à la lavande - crème anglaise au lait d'amande

### Tarifs :

- plat et dessert : 10 euros
- plat : 8 euros
- dessert seul : 3 euros

Réservation et paiement des repas auprès de la Maison de Quartier avant le lundi 16 mars 2020.

## " La Tisanerie "

Ouvert tout le weekend de 10h à 18h.

Thés et tisanes bio à volonté. Libre participation.

