

Les rendez-vous du dimanche

A vos Agendas



21

dimanche
septembre

APAISER SES ÉMOTIONS, CULTIVER LA SÉRÉNITÉ

Offrez-vous un moment rien que pour vous !

Dans une ambiance chaleureuse et détendue, explorez des clés simples pour mieux comprendre et vivre vos émotions au quotidien.

Respirez, relâchez, échangez... et repartez avec des outils concrets pour vous sentir plus apaisé(e) et aligné(e).

Avec Patricia Boutin, Sophrologue et Marie-Paule Lecoq, praticienne en alimentation et art de vivre.

12

dimanche
octobre

BOUGER AVEC CONFIANCE, RENFORCER SON ÉQUILIBRE

Envie de rester actif(ve) et serein(e) au quotidien ?

Cette journée vous guide en douceur vers un meilleur équilibre physique et intérieur. Mouvement, ancrage, confiance...

Un programme complet pour cultiver votre vitalité et préserver votre autonomie, en toute sécurité.

Avec Louise Carro, enseignante sport santé et Ophélie Hervy, ergothérapeute.

9

dimanche
novembre

RETROUVER UN SOMMEIL PAISIBLE ET NATUREL

Et si mieux dormir devenait plus simple ?

Entre relaxation, respiration et hygiène de vie, cette journée vous offre des solutions douces pour un sommeil de qualité.

Parce qu'un bon repos, c'est la clé pour savourer pleinement chaque jour.

Avec Patricia Boutin, sophrologue et Marie-Paule Lecoq, praticienne en alimentation et art de vivre.

7

dimanche
décembre

VITALITÉ D'HIVER : BOUGER, BIEN MANGER, RAYONNER !

Préparez votre corps et votre esprit pour l'hiver en toute sérénité !

Découvrez des gestes simples et naturels pour booster vos défenses, nourrir votre énergie et traverser la saison avec entrain et équilibre.

Avec Louise Carro, enseignante sport santé et Marie-Paule Lecoq, praticienne en alimentation et art de vivre.

11

dimanche
janvier

ÉVEIL CRÉATIF : LIBÉREZ VOTRE IMAGINATION !

Et si vous osiez exprimer ce qui vous rend unique ?

Rires, couleurs, intuitions... cette journée vous invite à explorer votre créativité dans un cadre joyeux et bienveillant. Un moment pour vous amuser, vous révéler, et repartir inspiré(e) et le cœur léger.

Avec Julie collet, Sophrologue et animatrice certifiée en Yoga du Rire, et Sandra Dubois, animatrice d'activités créatives.



AG2R LA MONDIALE

