

PROGRAMME 2022

Vos activités pour ce début d'année !
ACTIVITES JANVIER 2022



Evènements culturels



Bien-être



Développement durable



ACTIVITES MENSUELLES

PROGRAMME A VENIR



Cercle de femmes

- Lundi 10 janvier : 19h30 à 22h30
- « S'autoriser à être, à dire, à ressentir, déposer sa vérité sans crainte d'être jugée, interrompue, contredite ou conseillée, le cercle de femmes est cet espace offert à la mise à nu, une respiration dans le brouhaha du quotidien pour laisser jaillir ce qui a besoin de s'exprimer, un temps de pause et de reçu »

vos rendez-vous 2022 : réservation au 06-89-09-59-70

- 07 février, 28 février, 04 avril, 02 mai, 13 juin et 04 juillet
- Séance 25€ + adhésion annuelle Tralal'Air 15€

C' - Le Cube et le Collectif 2222 présentent :
Traversées
Un projet de territoire intercommunal



Traversée #4 - REVIERS



SPECTACLE
Le jeudi 13 janvier à 19h30
Château de Reviers
(22 rue des Moulins)

Gratuit

Toutes nos actions respectent les protocoles sanitaires en vigueur.



LES ATELIERS DES DANSEURS DES 4 VENTS



Ateliers de Danse Libre

lundi 17 janvier 14h-16H - jeudi 20 janvier 19H30-21h30

Ouverte et accessible à tous, cette danse est un moment de détente pour le corps et l'esprit. Chacun danse avec ses propres mouvements, rien à réussir, juste vivre le moment et savourer.

Au cours des ateliers, nous déroulerons ensemble le fil d'Ariane, à la rencontre de notre danseur intérieur. Exprimer notre créativité et notre spontanéité en toute bienveillance au gré des différents rythmes proposés, et ressentir la vitalité de notre énergie.

- **Dates pour 2022 :**

21 février 14h - 24 février 19h30

14 mars 14h - 17 mars 19h30 / 25 avril 14h - 28 avril 19h30

16 mai 14h - 19 mai 19h30

Prix : 20 euros l'atelier (+ adhésion Tralal'Air 15€ pour l'ensemble des ateliers)

Annie Tranquille : 06 31 27 69 10

lesateliersdesdanseursdes4vents@yahoo.com



Philosoupe au coin du feu

- vendredi 28 janvier : 20h00 à 22h00

Claire nous propose un cycle de conférences sur les notions du sublime et du merveilleux .

Ces séances, durant lesquelles nous dégusterons une soupe bienfaisante, seront suivies d'un échange d'idées

- **Prix : 8€ la séance** Tel : 06 43 50 68 63

• vos rendez-vous 2022 : 25 février, 25 mars, et 29 avril



Claude nous fait découvrir les multiples facettes de l'énergétique & ses applications au quotidien

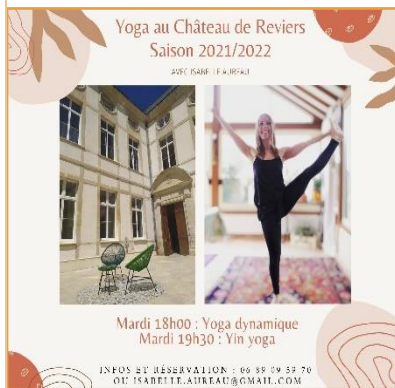
Tonifier le corps – Pacifier le cœur – Eveiller l'esprit
Les saisons – les éléments – les méridiens

Réservation SMS : 06 43 50 68 63

Prix : adhésion annuelle tralal'air 15€

Pour 2022 : 26 février, 26 mars, 30 avril, 28 mai, 25 juin

身心道



Yoga avec Isabelle : chaque mardi

- 18h yoga dynamique
- 19h30 yin yoga

Matériel à prévoir :

- une tapis de yoga,
- une tenue souple et confortable,
- une brique en mousse ou en liège si vous avez
- une sangle (ou une ceinture, ou un foulard)

Tél. : 06 89 09 59 70

Email : isabelle.aureau@gmail.com

Eveil musical

chaque mercredi
hors vacances scolaires
de 10h00 à 11h00

Genevieve anime un atelier pour les 4-6 ans

« Cet atelier a pour but de sensibiliser les enfants aux sons, aux rythmes et aux couleurs musicales.

De manière ludique, l'accent sera mis sur le chant (musiques du monde, jazz, etc...), la danse (essentielle au travail du rythme). Ils manipuleront diverses percussions, fabriqueront eux-mêmes des instruments à partir de matériaux recyclés, apprendront à découvrir les différentes familles d'instruments, etc... »

Prix : 190€ l'année plus adhésion annuelle de 15€ à tralal'air.

Ateliers Relaxation

ayant pour base des pratiques de la tradition bouddhique tibétaine
en vue de développer les qualités de l'esprit
et la transformation des émotions



relaxation profonde
kum nyé
respiration en Ujjayi
kapalabathi
le souffle joyeux



chaque jeudi de 20h à 21h hors vacances scolaires

110€ pour toute la période scolaire

+ 15€ adhésion association Tralal'Air

Animés par Véronique MAY

renseignements et réservation au 06 09 66 74 49



**vous n'avez pas vu l'expo de l'artiste KÂ
Pas de souci, ses plus belles et dernières toiles
sont en exposition permanente au château de
Reviers.**

**Prévenez-moi de votre venue par sms
au 06 43 50 68 63
je me ferai un plaisir de vous recevoir**