

Programme 2021

Pour la rentrée nous vous dévoilons nos projets afin de pouvoir prévoir et se réjouir à l'avance de ces retrouvailles



Evènements culturels



Bien-être



Développement durable



SAISON : du 1^{er} septembre au 31 décembre

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DECEMBRE

PROGRAMME

ACTIVITES MENSUELLES

SYNTHESE PROGRAMME

Effet Colibri Conférence

20 novembre
10h00 – 12h00

Angèle Hiverlet nous propose un cycle d'ateliers sur le recyclage et le développement durable (précisions à venir)
1^{ère} conférence le 20 novembre de 10h à 12h
Prix : 10€ l'entrée
Pas d'adhésion demandée pour la conférence

Cuisine au vert

1^{er} samedi du mois
14h30 - 16h30



Chantal nous apprend à cuisiner différemment pour optimiser nos apports nutritionnels.
Fermentation, plantes sauvages, récupération d'épluchures, etc etc
le 1^{er} samedi du mois : 2 oct / 7 nov / 4 dec (matériel fourni)
Prix : 15€ la séance plus adhésion annuelle tralal'air
réservation au 06 64 14 68 29

Jouons entre nous

2^{ème} vendredi du mois
20h00 - 22h00

tarot, belote, jeux d'échecs, « pictionary », « bluffer » ou tout autre jeu, permettront de se rencontrer, se retrouver pour des moments drôles ou concentrés...

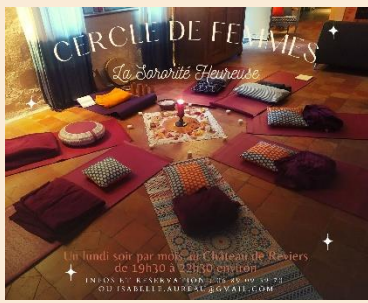
10 sept / 8 oct / 12 nov / 10 dec
Prix : adhésion annuelle tralal'air

Global Holistic System

dernier samedi du mois
14h00 - 15h30

Claude nous fait découvrir les multiples facettes de l'énergétique
Tonifier le corps – Apaiser le cœur – Eveiller l'esprit
25 sept / 30 oct / 27 nov / 18 dec
Prix : adhésion annuelle tralal'air

身心道



Cercle de femmes

Lundi 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 recu »

04/10 - 08/11 - 06/12 - 10/01 - 07/02 - 28/02 - 04/04 - 02/05 - 13/06 - 04/07
Séance 25€ + adhésion annuelle Tralal'Air



Philo-soupe au coin du feu

dernier vendredi du mois

20h00 – 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

Les derniers vendredis du mois hors vacances scolaires

24 sept / 26 nov / 28 jan / 25 fev / 25 mars / 29 avril

Prix : 45€ les 6 séances ou 8€ la séance

Tralal'air vous propose pour la rentrée de nouvelles activités hebdomadaires

ACTIVITES HEBDOS

SYNTHESE PROGRAMME

Atelier chant jazz
chaque lundi
de 20h00 à 21h30

Genevieve anime un atelier chant :

jazz – bossa nova – chanson Française

Prix : 300€ l'année plus adhésion annuelle de 15€ à tralal'air.

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.

Méditation Zazen
chaque Lundi
19h00

Se poser avec **Pascale**, méditation et partage sur la pratique du Zazen

Prix : 110€ les 10 seances plus adhésion annuelle tralal'air 15€

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



et toujours plus de nouvelles activités tout au long de l'année à venir...