



# Activités Cultiver son Enthousiasme 2024/2025

**Yoga du Rire**  
20h-21h30 - 15 séances

**Relaxation sonore**  
20h30-21h30 - 17 séances

**Voix et Mantras**  
20h30-21h30 - 9 séances

**Méditation pleine conscience**  
20h-21h - 9 séances

**Gymnastique sensorielle:**  
20h-21h30 - 9 séances

**Chants ludiques**  
20h-21h - 2 séances

**Atelier surprise**  
14h-17h

sept. 2024	oct. 2024	nov. 2024	déc. 2024	janv. 2025	févr. 2025	mars 2025	avr. 2025	mai 2025	juin 2025	juil. 2025
1 D	1 M	1 V	1 D	1 M	1 S	1 S	1 M	1 J	1 D	1 M
2 L	2 M	2 S	2 L Relax sonore	2 J	2 D	2 D	2 M	2 V	2 L Relax sonore	2 M
3 M	3 J Mantras	3 D	3 M	3 V	3 L Yoga du rire	3 L Yoga du rire	3 J Mantras	3 S	3 M	3 J Soirée fin d'année
4 M	4 V	4 L Relax sonore	4 M	4 S	4 M	4 M	4 V	4 D	4 M	4 V
5 J	5 S	5 M	5 J Mantras	5 D	5 M	5 M	5 S	5 L Relax sonore	5 J	5 S
6 V	6 D	6 M	6 V	6 L Yoga du rire	6 J Mantras	6 J Mantras	6 D	6 M	6 V	6 D
7 S Forum des associations	7 L Relax sonore	7 J Mantras	7 S	7 M	7 V	7 V	7 L	7 M	7 S Atelier surprise	7 L
8 D	8 M	8 V	8 D	8 M	8 S	8 S	8 M	8 J	8 D	8 M
9 L Relax sonore	9 M	9 S	9 L Yoga du rire	9 J Mantras	9 D	9 D	9 M	9 V	9 L	9 M
10 M	10 J Gym sensorielle	10 D	10 M	10 V	10 L	10 L Relax sonore	10 J	10 S	10 M	10 J
11 M	11 V	11 L	11 M	11 S	11 M	11 M	11 V	11 D	11 M	11 V
12 J Mantras	12 S	12 M	12 J Gym sensorielle	12 D	12 M	12 M	12 S	12 L Yoga du rire	12 J Gym sensorielle	12 S
13 V	13 D	13 M	13 V	13 L Relax sonore	13 J	13 J Gym sensorielle	13 D	13 M	13 V	13 D
14 S	14 L Yoga du rire	14 J Gym sensor salle roseaux	14 S	14 M	14 V	14 V	14 L	14 M	14 S	14 L
15 D	15 M	15 V	15 D	15 M	15 S	15 S Atelier surprise	15 M	15 J Gym sensorielle	15 D	15 M
16 L Yoga du rire	16 M	16 S Atelier surprise	16 L Relax sonore	16 J Gym sensorielle	16 D	16 D	16 M	16 V	16 L Relax sonore	16 M
17 M	17 J Meditation	17 L	17 M	17 V	17 L	17 L Yoga du rire	17 J	17 S	17 M	17 J
18 M	18 V	18 L Relax sonore	18 M	18 S	18 M	18 M	18 V	18 D	18 M	18 V
19 J Gym sensorielle	19 S	19 M	19 J Meditation	19 D	19 M	19 M	19 S	19 L Relax sonore	19 J Meditation	19 S
20 V	20 D	20 M	20 V	20 L Yoga du rire	20 J	20 J Meditation	20 D	20 M	20 V	20 D
21 S	21 L	21 J Meditation	21 S	21 M	21 V	21 V	21 L	21 M	21 S	21 L
22 D	22 M	22 V	22 D	22 M	22 S	22 S	22 M	22 J Meditation	22 D	22 M
23 L Relax sonore	23 M	23 S	23 L	23 J Meditation	23 D	23 D	23 M	23 V	23 L Yoga du rire	23 M
24 M	24 J	24 D	24 M	24 V	24 L Relax sonore	24 L Relax sonore	24 J Meditation	24 S	24 M	24 J
25 M	25 V	25 L Yoga du rire	25 M	25 S	25 M	25 M	25 V	25 D	25 M	25 V
26 J Meditation	26 S	26 M	26 J	26 D	26 M	26 M	26 S	26 L Yoga du rire	26 J Mantras	26 S
27 V	27 D	27 M	27 V	27 L Relax sonore	27 J Gym sensorielle	27 J Chants ludiques	27 D	27 M	27 V	27 D
28 S	28 L	28 J Chants ludiques	28 S	28 M	28 V	28 V	28 L Yoga du rire	28 M	28 S	28 L
29 D	29 M	29 V	29 D	29 M	29 M	29 S	29 M	29 J	29 D	29 M
30 L Yoga du rire	30 M	30 S	30 L	30 J	30 M	30 D	30 M	30 V	30 L Relax sonore	30 M
	31 J		31 M	31 V		31 L Yoga du rire		31 S		31 J

2024 - 2025	01 nov. 2024	11 nov. 2024	25 déc. 2024	01 janv. 2025	21 avr. 2025	01 mai 2025	08 mai 2025	29 mai 2025	09 juin 2025	14 juil. 2025
Jours fériés	La Toussaint	Armistice de 1918	Noël	Premier de l'An	Lundi de Pâques	Fête du travail	Victoire 1945	Jeudi de l'Ascension	Lundi de Pentecôte	Fête Nationale

**Contact:** Nelly  
tel: 06 49 49 75 49  
courriel: cultiversonenthousiasme@gmail.com

**Lieu:** salle des Charmilles à Changé sauf 14/11 salle roseaux

