



Activités Cultiver son Enthousiasme 2025-2026

Yoga du Rire
20h-21h00
16 séances

Relaxation sonore
20h30-21h30
9 séances

Mantras
20h30-21h30
10 séances

Méditation
20h-21h
10 séances

Pratique gestuelle et
méditative des
fascias
20h-21h30
10 séances

Yoga Nidra
20h-21h
5 séances

Atelier surprise
14h-17h
2 ateliers

sept. 2025			oct. 2025			nov. 2025			déc. 2025			janv. 2026			févr. 2026			mars 2026			avr. 2026			mai 2026			juin 2026			juil. 2026		
1	L	2	1	M	4	1	S	7	1	L	Yoga du rire 2	1	J	5	1	D	1	1	D	1	1	M	4	1	V	6	1	L	Yoga du rire 2	1	M	4
2	M	3	2	J	Fascias 5	2	D	1	2	M	3	2	V	6	2	L	Yoga du rire 2	2	L	Yoga du rire 2	2	J	Fascias 5	2	S	7	2	M	3	2	J	Soirée fin d'année
3	M	4	3	V	6	3	L	Yoga du rire 2	3	M	4	3	S	7	3	M	3	3	M	3	3	V	6	3	D	1	3	M	4	3	M	4
4	J	5	4	S	7	4	M	3	4	J	Fascias 5	4	D	1	4	M	4	4	M	4	4	S	7	4	L	Yoga du rire 2	4	J	Fascias 5	4	J	Fascias 5
5	V	6	5	D	1	5	M	4	5	V	6	5	L	Yoga du rire 2	5	J	Fascias 5	5	J	Méditation 5	5	D	1	5	M	3	5	V	6	5	V	6
6	S	FORUM 7	6	L	Relax.sonore2	6	J	Fascias 5	6	S	7	6	M	3	6	V	6	6	V	6	6	L	Férié 2	6	M	4	6	S	7	6	S	7
7	D	1	7	M	3	7	V	6	7	D	1	7	M	4	7	S	7	7	S	7	7	M	3	7	J	Fascias 5	7	D	1	7	D	1
8	L	2	8	M	4	8	S	7	8	L	Relax.sonore2	8	J	Fascias 5	8	D	1	8	D	1	8	M	4	8	V	6	8	L	Relax.sonore2	8	L	Relax.sonore2
9	M	3	9	J	Mantras 5	9	D	1	9	M	3	9	V	6	9	L	Relax.sonore2	9	L	Relax.sonore2	9	J	Mantras 5	9	S	7	9	M	3	9	M	3
10	M	4	10	V	6	10	L	Relax.sonore2	10	M	4	10	S	7	10	M	3	10	M	3	10	V	6	10	D	1	10	M	4	10	M	4
11	J	5	11	S	7	11	M	7	11	J	Mantras 5	11	D	1	11	M	4	11	M	4	11	S	Vacances 7	11	L	Relax.sonore2	11	J	Mantras 5	11	J	Mantras 5
12	V	Assemb. Génér 6	12	D	1	12	M	4	12	V	6	12	L	Relax.sonore2	12	J	Mantras 5	12	J	Fascias 5	12	D	1	12	M	3	12	V	6	12	V	6
13	S	7	13	L	Yoga du rire 2	13	J	5	13	S	7	13	M	3	13	V	6	13	V	6	13	L	2	13	M	4	13	M	4	13	S	7
14	D	1	14	M	3	14	V	6	14	D	1	14	M	4	14	S	Vacances 7	14	S	Atelier surprise 7	14	M	3	14	J	5	14	J	5	14	D	1
15	L	Yoga Nidra 2	15	M	4	15	S	Atelier surprise 7	15	L	Yoga du rire 2	15	J	Mantras 5	15	D	1	15	D	1	15	M	4	15	V	6	15	L	Yoga du rire 2	15	L	Yoga du rire 2
16	M	3	16	J	Méditation 5	16	D	1	16	M	3	16	V	6	16	L	2	16	L	Yoga du rire 2	16	J	5	16	M	3	16	M	3	16	M	3
17	M	4	17	V	6	17	L	Yoga du rire 2	17	M	4	17	S	7	17	M	3	17	M	3	17	V	6	17	D	1	17	M	4	17	M	4
18	J	Mantras 5	18	S	Vacances 7	18	M	3	18	J	Méditation 5	18	D	1	18	M	4	18	M	4	18	S	7	18	L	Yoga du rire 2	18	J	Méditation 5	18	J	Méditation 5
19	V	6	19	D	1	19	M	4	19	V	6	19	L	Yoga du rire 2	19	J	5	19	J	Mantras 5	19	D	8	19	M	3	19	V	6	19	V	6
20	S	7	20	L	2	20	J	Méditation 5	20	S	Vacances 7	20	M	3	20	V	6	20	V	6	20	L	9	20	M	4	20	S	7	20	S	7
21	D	1	21	M	3	21	V	6	21	D	1	21	M	4	21	S	7	21	S	7	21	M	10	21	J	Mantras 5	21	D	1	21	D	1
22	L	Relax.sonore 2	22	M	4	22	S	7	22	L	2	22	J	Méditation 5	22	D	8	22	D	1	22	M	11	22	V	6	22	L	Yoga Nidra 2	22	L	Yoga Nidra 2
23	M	3	23	J	5	23	D	1	23	M	3	23	V	6	23	L	9	23	L	Yoga Nidra 2	23	J	12	23	M	3	23	M	3	23	M	3
24	M	4	24	V	6	24	L	Yoga Nidra 2	24	M	4	24	S	7	24	M	10	24	M	3	24	V	13	24	D	1	24	M	4	24	M	4
25	J	Méditation 5	25	S	7	25	M	3	25	J	5	25	D	1	25	M	11	25	M	4	25	S	14	25	L	Férié 2	25	J	Fascias 5	25	J	Fascias 5
26	V	6	26	D	8	26	M	4	26	V	6	26	L	Yoga Nidra 2	26	J	12	26	J	Méditation 5	26	D	1	26	M	3	26	V	6	26	V	6
27	S	7	27	L	9	27	J	Mantras 5	27	S	7	27	M	3	27	V	13	27	V	6	27	L	Yoga du rire 2	27	M	4	27	S	7	27	S	7
28	D	1	28	M	10	28	V	6	28	D	8	28	M	4	28	S	14	28	S	7	28	M	3	28	J	Méditation 5	28	D	1	28	D	1
29	L	Yoga du rire 2	29	M	11	29	S	7	29	L	9	29	J	5	29			29	D	1	29	M	4	29	V	6	29	L	2	29	L	2
30	M	3	30	J	12	30	D	1	30	M	10	30	V	6	30			30	L	2	30	J	Méditation 5	30	S	7	30	M	3	30	M	3
			31	V	13				31	M	11	31	S	7				31	M	3				31	D	1						

Contact: Nelly ADAM Maldidier
tel: 06 49 49 75 49 Lieu: salle des Charmilles à Changé

