



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	1 M	1 S	1 L Yoga du rire	1 J	1 D	1 D	1 NOUVEAU !	1 V	1 L Yoga du rire	1 M
2 M	2 J Fascias	2 D	2 M	2 V	2 L Yoga du rire	2 L Yoga du rire	2 J Yoga Nidra	2 S	2 M	2 J Soirée fin d'année
3 M	3 V	3 L Yoga du rire	3 M	3 S	3 M	3 M	3 V	3 D	3 NOUVEAU !	2 J
4 J	4 S	4 M	4 J	4 D	4 M	4 M	4 S	4 L Yoga du rire	4 J Yoga Nidra	
5 V	5 D	5 M	5 V	5 L Déplacé au 30/03	5 J	5 J Méditation	5 D	5 M	5 V	Vacances
6 S FORUM	6 L Relax.sonore	6 J Fascias	6 S	6 M	6 V	6 V	6 L Férié	6 NOUVEAU !	6 S	
7 D	7 M	7 V	7 D	7 M NOUVEAU !	7 S	7 S	7 M	7 J Yoga Nidra	7 D	
8 L	8 M	8 S	8 L Relax.sonore	8 J Yoga Nidra	8 D	8 D	8 M	8 V	8 L Relax.sonore	
9 M	9 J Mantras	9 D	9 M	9 V	9 L Relax.sonore	9 L Relax.sonore	9 J Mantras	9 S	9 M	
10 M	10 V	10 L Relax.sonore	10 M	10 S	10 M	10 M	10 V	10 D	10 M	
11 J	11 S	11 M	11 J Mantras	11 D	11 M	1 MODIFIÉ!	11 S Vacances	11 L Relax.sonore	11 J Mantras	
12 V Assemb. Génér.	12 D	12 M	12 V	12 L Relax.sonore	12 J Mantras	12 J Mantras	12 D	12 M	12 V	
13 S	13 L Yoga du rire	13 J	13 S	13 M	13 V	13 V	13 L	13 M	13 S	
14 D	14 M	14 V	14 D	14 M	14 S Vacances	14 S Atelier surprise	14 M	14 J	14 D	
15 L Yoga Nidra	15 M	15 S Atelier surprise	15 L Yoga du rire	15 J Mantras	15 D	15 D	15 M	15 V	15 L Yoga du rire	
16 M	16 J Méditation	16 D	16 M	16 V	16 L	16 L Yoga du rire	16 J	16 S	16 M	
17 M	17 V	17 L Yoga du rire	17 M	17 S	17 M	17 M	17 V	17 D	17 M	
18 J Mantras	18 S Vacances	18 M	18 J Méditation	18 D	18 M	18 M	18 S	18 L Yoga du rire	18 J Méditation	
19 V	19 D	19 M	19 V	19 L Yoga du rire	19 J	19 J Déplacé au 12	19 D	19 M	19 V	
20 S	20 L	20 J Méditation	20 S Vacances	20 M	20 V	20 V	20 L	20 M	20 S	
21 D	21 M	21 V	21 D	21 M	21 S	21 S	21 M	21 J Mantras	21 D	
22 L Relax.sonore	22 M	22 S	22 L	22 J REPORTE AU 29/01	22 D	22 D	22 M	22 V	22 L Yoga Nidra	
23 M	23 J	23 D	23 M	23 V	23 L	23 L Yoga Nidra	23 J	23 S	23 M	
24 M	24 V	24 L Yoga Nidra	24 M	24 S	24 M	24 M	24 V	24 D	24 M	
25 J Méditation	25 S	25 M	25 J	25 D	25 M	25 M	25 S	25 L Férié	25 J	
26 V	26 D	26 M	26 V	26 L Yoga Nidra	26 J	26 J Méditation	26 D	26 M	26 V	
27 S	27 L	27 J Mantras	27 S	27 M	27 V	27 V	27 L Yoga du rire	27 M	27 S	
28 D	28 M	28 V	28 D	28 M	28 S	28 S	28 M	28 J Méditation	28 D	
29 L Yoga du rire	29 M	29 S	29 L	29 J Méditation		29 MODIFIÉ!	29 M	29 V	29 L	
30 M	30 J	30 D	30 M	30 V		30 L Yoga du rire	30 J Méditation	30 S	30 M	
	31 V		31 M	31 S		31 M		31 D		

Contact: Nelly ADAM Maldidier

tel: 06 49 49 75 49

Lieu: salle des Charmilles à Changé

