

SAMEDI		Prénom	Intitulé
Salle MAC RDC	10h – 10h30	Nicolas (Elaneha)	Atelier Rubik's Cube - Découvrez ou approfondissez l'art du Rubik's Cube, pour les enfants et les familles dès 6 ans - Au chapeau
	10h30 – 11h	Nicolas (Elaneha)	Atelier philo - Découvrez la joie de se poser des questions en famille, dès 5 ans, thème "Peut-on imaginer un Noël sans cadeau ?" - Au chapeau
	11h – 12h	Valerie (Corps en Accords)	Atelier Art-thérapie parents-enfants – découverte. Accompagner les enfants à explorer leurs émotions et renforcer leur confiance en eux, tout en stimulant leur créativité. Une belle opportunité de partager un moment ludique et enrichissant en famille
	12h – 13h	Olivier (Elaneha)	Si les Nombres vous donnaient des réponses ? Découvrez ce que la Numérologie à 22 Nombres dit de ce que vous êtes et comment l'utiliser pour se mieux connaître. Venez profiter de vivre une expérience qui vous est offerte ! www.numero22.ch
	13h – 14h	Valerie (Corps en Accords)	Atelier Art-thérapie parents-enfants – découverte. Accompagner les enfants à explorer leurs émotions et renforcer leur confiance en eux, tout en stimulant leur créativité. Une belle opportunité de partager un moment ludique et enrichissant en famille
	14h – 14h30	Frédéric (Elaneha)	Présentation - Démo Vō. Une présentation de mouvements de défense et d'attaque pour vous faire découvrir cet art martial. Ce sera l'occasion de vous présenter la pratique des thaos qui sont incontournables à l'apprentissage.
	14h30 – 15h	Frédéric (Elaneha)	Atelier Vō Pratique de quelques exercices de base de l'apprentissage.
	Salle MAC 1er		
10h – 10h30		Claire (Elaneha)	Kriyas himalayennes, pratique simple et accessible à tous, soutien précieux au système respiratoire et énergétique. Gratuit
11h – 11h30		Annick (Elaneha)	Les 5 éléments du Lu Jong , une pratique tibétaine qui associe mouvements et respiration et amène un calme mental; une sorte de méditation en mouvement! Ouvert à tous! Gratuit Www.lubang.ch
11h30 – 12h		Philippe (Elaneha)	"Méditations pour tous" et Micro-Méditations au quotidien, débutants à confirmés. Gratuit
12h15 – 13h		Debbie (Elaneha)	Yoga Prénatal (Femmes Enceintes) et Yoga Maman Bébé (7 semaines à 8 mois). Postures communes pré et postnatal en 1ère partie, mouvements et massages Bébé en 2e partie. Les Femmes Enceintes restent aussi pour découvrir en utilisant une petite serviette roulée, à apporter. Tapis de Yoga fournis. Gratuit Debbie 0788313045

	14h – 15h	Romana et Karen (SIAPE)	Découvre tes super-pouvoirs (atelier enfants-parents). Atelier puis questions-réponses sur la psychologie de l'enfant animé par 2 psychologues de SIAPE. Limité à 12 enfants. Gratuit. Karen: 078.226.74.44
--	-----------	-------------------------------	---