

JEUDI 5 JANVIER 2023

**REUNION TRIMESTRIELLE et tirage des Rois à 14 h
à l'Espace Jean Poperen**

COURS

Yoga : tous les **JEUDIS**, **sauf vacances scolaires** ; au **Complexe l'Octogone** - 139 rue de la République à Meyzieu, de **8 h 30 à 9 h 45** et **9 h 45 à 11 h** ; ou **9 h à 10 h 30 si un seul groupe** ; à partir du **jeudi 6 octobre**.
Prix 210 € (payable en 3 chq de 70 €)

Responsable : Lucette 04 78 31 48 74/0660797235

Sophrologie : **une pause bien-être grâce aux exercices de sophrologie** ; prendre conscience de ses propres ressources que sont le corps, la respiration, le mental, les émotions et sensations pour améliorer la présence au quotidien ; avec **Géraldine Sanchez**, Sophrologue ; les **MARDIS MATINS 4, 18 oct. ; 8, 15, 22, 29 nov. ; 6, 13 déc. ; 10 janv.... de 10 h à 11 h 30** ; à la Maison des Associations, Salle 4
Prix : 270 € (payable en 3 chq de 90 €) **Responsable : Simone 06 81 37 25 19**

ATELIERS

Atelier Théâtre : avec **Bernard Perrier**, à **13 h 50** à la Maison des Associations, salle 4
groupe Simone : les **LUNDIS 10 oct. ; 14, 28 nov. ; 12 déc.**
Prix 75 € (3 chq de 25 €) **Responsable : Simone 06 81 37 25 19**

groupe Marie-Hélène : les **LUNDIS 3, 17 oct ; 21 nov ; 5 déc. ; 9 janv.....**
Prix 75 € (3 chq de 25 €) **Responsable : Marie-Hélène 06 17 49 20 88**

Atelier Ecriture, avec **Martine Elabi** ; à **13 h 50** à la Maison des Associations, salle 3 ; les **LUNDIS 3, 10, 17 oct. ; 7, 21 nov. ; 5, 12 déc. ; 9 janv.....**
Prix 75 € (3 chq de 25 €) **Responsable : Marie-Hélène 06 17 49 20 88**

Atelier Lecture, les **MARDIS 11 oct. ; 15 nov. ; 13 déc. ; 10 janv.....**; à **13 h 50** à la Maison des Associations, Salle 3
Gratuit **Responsable : Anny 06 33 24 49 38**

Atelier Peinture, les **MARDIS 4, 18 oct ; 8, 22 nov. ; 6 déc. ; ...** à **13 h 50** à la Maison des Associations, Salle 4
Prix 90 € (3 chq de 30 €) **Responsable : Marie-Hélène 06 17 49 20 88**

En cas d'absence, aucun remboursement ne peut être pratiqué en raison des réservations des guides faites à l'avance.

Les activités proposées n'auront lieu que si le nombre de participantes est suffisant.

S'inscrire impérativement auprès des responsables pour toutes les activités, même gratuites.