

14h-15h / Médiathèque J.Ritter
Atelier : Une tendance grandissante «la détox»
Estelle Bretez (NATUR'Conseils)

14h-16h / CEP du Prieuré
*Réflexologie plantaire : séance individuelle de 25 minutes****
Aurélié Deve

14h30-16h / CEP du Prieuré
*Qi Gong & Taiji****
Association Familiale

17h-18h / Médiathèque J. Ritter
*Atelier olfactif autour du Yin et du Yang****
Agnès Chichignoud (Infiniment Zen)

17h30-19h / CEP du Prieuré
Atelier : Découverte de l'acupuncture
Anne-Claire Guazzoni

18h-19h30 / Crussol
Méditation en mouvement avec les lettres hébraïques
Téhima

19h / Stade de la Plaine
Foot vétérans
RCF07

20h30 / CEP du Prieuré
Conférence : Les Bienfaits du massage
par **Marie-Laure GRIOT**, relaxologue

Samedi 13 mai 2017 :

8h45-10h45 / CEP du Prieuré
*Méridien et Qi en harmonie intérieure****
Association THERA

10h30-12h / CEP du Prieuré
*Atelier : les conséquences d'une mauvaise posture****
Cyrielle Toutaud & Julien Fumas

10h00-11h30 / Gymnase
Initiation au Wa-Jutsu
Club de Wa-Jutsu

11h-14h / CEP du Prieuré
*Découverte des massages assis : séances individuelles ****
Corinne Ochoa (Eveil des Energies)

14h-18h30 / Gymnase
Pass' Sport Découverte

Basket / Tir à l'Arc / Course d'orientation / Tennis / Wa Jutsu / Zumba / Judo / Pétanque / Football

14h-17h / CEP du Prieuré
*Approche de la somatopathie : séances individuelles de 30 minutes****
Brigitte Alasseur

16h30-17h30 / CEP du Prieuré
*Atelier : booster l'énergie****
Emmanuelle Hely

Dimanche 14 mai 2017 :

10h-17h / CEP du Prieuré
Journée découverte de Qi-Gong ateliers, démonstrations, mouvements, automassages
L'Inspire et le Geste

Si vous n'avez pas internet :
Remplissez le bulletin ci-dessous pour les activités à places limitées
(à déposer au CEP du Prieuré avant le 5/05/2017)

BULLETIN D'INSCRIPTION - SEMAINE DU BIEN-ETRE

Nom :

Prénom :

Adresse :

N° de téléphone :

Ville de provenance :

Activité(s) choisie(s)

(nom de l'atelier, jour, horaire) :

Semaine du Bien-Être

Du 8 au 14 mai 2017

Saint-Péray



+ d'infos :

CEP DU Prieuré

04 75 74 77 00



Bien dans son corps comme dans sa tête quel que soit son âge : cette 2ème «Semaine du Bien-Etre» vous invite à des ateliers et des conférences pour prendre du temps pour vous.

Si toutes les activités sont gratuites, certaines n'offrent qu'un nombre limité de places et nécessitent une inscription. Elles sont signalées par ***. Rendez-vous sur www.st-peray.com/actualites et suivez le lien de votre choix.

Lundi 8 mai 2017 :

10h-13h / CEP du Prieuré
Découverte des massages assis : séances individuelles ***
Corinne Ochoa (Eveil des Energies)

10h30 / Parc Marcale
Balade familiale : découverte des plantes sauvages et comestibles suivie d'un déjeuner tiré du sac
Cie Tout CouR

14h-16h / CEP du Prieuré
Réflexologie plantaire : séances individuelles de 25 minutes ***
Aurélie Deve

15h-16h / CEP du Prieuré
Cours de pilates ***
AGV

15h-16h30 / CEP du Prieuré
Atelier : Les conséquences d'une mauvaise posture ***
Cyrielle Toutaud et Julien Fumas

16h-17h / CEP du Prieuré
Cours de stretching ***
AGV

16h-17h30 / Crussol*
Méditation en mouvement avec les lettres hébraïques
Téhima
* CEP du Prieuré en repli

17h-18h / CEP du Prieuré
Mini-conférence : intérêt des plantes, des huiles essentielles et de la micronutrition dans le bien-être
Estelle Bretez (NATUR'Conseils)

18h-19h30 / Crussol
Wa-Jutsu : initiation pour enfants et adultes
Club de Wa-Jutsu

Mardi 9 mai 2017 :

9h-10h / CEP du Prieuré
Gym douce d'entretien : améliorer sa souplesse et sa mobilité
Association Familiale

13h15 / RDV Place Adrien GILLES
Randonnée à Saint Lager Bressac *** (13km)
Frais de participation au co-voiturage
LEI ESCLOP

14h-15h / CEP du Prieuré
Atelier : Sophrologie spéciale femmes enceintes ***
Isabelle Darnige

14h-16h / CEP du Prieuré
Réflexologie plantaire *** : séance individuelle de 25 minutes
Aurélie Deve

16h30-17h15 / 17h15-18h / Parc Marcale
Plantation d'un potager et de fleurs
Sarah Bertolotti Le Jardin des Hêtres

19h30-21h / CEP du Prieuré
Qi Gong par le geste et le souffle ***
Association Familiale

17h-18h / CEP du Prieuré
Découverte des massages assis : séances individuelles ***
Corinne Ochoa (Eveil des Energies)

18-19h / CEP du Prieuré
Danse classique pour adultes débutants ***
Ateliers d'Arlequin

19h-20h / CEP du Prieuré
Cours de zumba
Amicale Laique

18h30-20h / CEP du Prieuré
Gym D Stress ***
Association THERA

19h30-20h30 / Gymnase
Gym tonique
AGV

19h30-21h30 / Gymnase
Initiation au Wa-Jutsu
Club de Wa-Jutsu

20h / Gymnase
Découverte du tir à l'arc
Les Archers de Crussol

20h30-22h30 / Gymnase
Basket loisirs
SPS Basket

20h30 / CEP du Prieuré
Conférence : «Réguler son

alimentation par l'écoute de soi» par **Lucie LYVET**, diététicienne-nutritionniste

Mercredi 10 mai 2017 :

9h-10h30 / Médiathèque J. Ritter
Comment et pourquoi auto-réguler ses émotions
Laurence Vernay

13h45 / RDV CEP du Prieuré
Acti'March® le long du Mialan
AGV

15h-16h / CEP du Prieuré
Auto massage ***
Michael Krug (Centre Millésime)

16h30-17h30 / CEP du Prieuré
Sophrologie ludique & relaxation pour enfants et parents ***
Association Familiale

Jeudi 11 mai 2017 :

9h-11h / CEP du Prieuré
Atelier : «Etre bien avec les autres» Coaching collectif ***
Association Familiale

9h-10h / CEP du Prieuré
Cours de stretching
AGV

17h30-19h / CEP du Prieuré
Atelier : Découverte de l'acupuncture ***
Anne-Claire Guazzoni

17h30-19h / Gymnase ^{15 ans}
Gymnastique séance découverte
FCPE

20h30 / CEP du Prieuré
Conférence sur le Sommeil et la Luminothérapie par **Gérard PONS**, consultant en matériel de luminothérapie

9h-10h / CEP du Prieuré
Atelier gestion du stress ***
Marie-Laure Krug

9h-10h / CEP du Prieuré
Cours de stretching
AGV

10h15-11h15 / CEP du Prieuré
Acti gym senior
AGV

13h15 / RDV Place Adrien GILLES
Randonnée à Saint Priest (12 km)
Frais de participation au co-voiturage
LEI ESCLOP

14h-18h / Stade des Brémondrières
Pétanque
Pétanque de Crussol

14h-15h / CEP du Prieuré
Visualisation positive ***
Association Familiale

Vendredi 12 mai 2017 :

9h-10h / CEP du Prieuré
Atelier «Etre bien dans ses baskets» ***
Association THERA

9h-10h / Gymnase
Gym tonique
AGV

9h30-11h / Médiathèque J. Ritter
Atelier d'écriture «Se retrouver soi» ***
Atelier Créactiv

15h-16h / CEP du Prieuré
Auto massage ***
Michael Krug (Massage Millésime)

14h-16h / Médiathèque J. Ritter
Mini-conférence sur la diététique
Sandrine Coulomb-Luquet (Diet'Beauté)

18h-19h30 / CEP du Prieuré
Sophrologie et rire ***
Sophrologie Etre Soi

20h30 / CEP du Prieuré
Conférence : «Etre bien au travail, est-ce vraiment possible?» par **Betty Lecren Joly**

10h15-11h15 / CEP du Prieuré
Atelier : Sophrologie spéciale femmes enceintes ***
Isabelle Darnige

11h-12h / CEP du Prieuré
Danse en ligne
Association Familiale

+d'infos :
CEP du Prieuré
04 75 74 77 00
cep-du-prieure@st-peray.com