



Ateliers St-Martin d'Heuille

RDV à la salle des Fêtes de Saint-Martin d'Heuille (10 km de Nevers)

KUNDALINI YOGA tous les lundis de 15h À 16h30

Tous niveaux / Pas de prérequis / à partir du 10 février sous réserve du nombre d'inscrits

Avec Valérie De Changy (Le Crapaud Sonneur), certifiée depuis 10 ans, accessible à tous. Le Kundalini Yoga : une pratique qui travaille de manière globale sur le corps et l'esprit et recharge l'énergie vitale associant pratique corporelle, respiration, mantra et méditation.

PING PONG LOISIRS tous les lundis de 17h À 20h

Ados / adultes - à partir de janvier 2025

Avec le soutien d'En Corps Vivants ! Olivier a mis en place une activité de **pratique libre et conviviale de ping-pong les lundis de 17h à 20h**. Il s'agit d'une pratique tous niveaux sans compétition, réservée aux joueurs autonomes adultes/ados (avec autorisation parentale).

Renseignements : Olivier MOLZA - olivisailplane@gmail.com

S'informer et/ou s'inscrire aux ateliers :
claire@encorpsvivants.fr / 06 40 79 66 15

NOS ATELIERS DECOUVERTE

Dimanche 19 janvier de 10h À 13h : DANSE DES 5 ÉLÉMENTS - avec Danse en vie

Pas besoin de savoir danser pour cet atelier, il s'agit d'expression corporelle libre et guidée en musique, une pratique inspirée de la Danse des 5 rythmes et proposée par l'association Danse En Vie. Participation : 10€ pour les adhérents

Samedi 15 février : JOURNÉE CHANTÉE AVEC ELISE CHARLES - avec l'association Tout Ouïe
Cette association propose régulièrement dans la Nièvre des journées autour de la voix. Elle s'associe avec En Corps Vivants ! pour en organiser une à Saint-Martin D'Heuille qui permet d'aller explorer sa voix, le chœur et le plaisir de chanter. Participation : 30€ (sur la journée avec repas partagé)

Dimanche 16 mars de 10h30 À 12h : YOGA DU RIRE

Pratique libératrice des tensions, venez rire avec Bernard dans cet atelier convivial et sympathique. Bernard viendra de Moulins pour partager et faire découvrir cette technique. Participation : 10€

Dimanche 13 avril de 10h À 12h : FLEURS DE BACH

Venez découvrir les Fleurs de Bach et participer à un atelier découverte avec Marie-Solange Durand qui vous partagera ses connaissances et son métier. Participation : 15€

Notre FÊTE de la belle saison

Dimanche 4 mai : Fete du JARDIN de 11h À 18h

Dans le jardin de LA CHACUNIÈRE : **CONCERT DE MUSIQUE TRADITIONNELLE ET REPAS EN PLEIN AIR, ATELIERS VARIÉS FAVORISANT LA CONVIVIALITÉ ET LA RECONNEXION À SOI ET À LA NATURE ...** (PROGRAMME DES ANIMATIONS EN AVRIL)

16h : CONCERT DE L'ENSEMBLE VOCAL BACH+2 À L'ÉGLISE

Entrée GRATUITE - participation libre et consciente pour les animations et les artistes

En corps vivants ! créée en 2024 à Saint-Martin d'Heuille a pour objectifs de :

- > **Créer un réseau de praticiens engagés** partageant des valeurs, des projets pour accompagner chacun-e à prendre soin de lui
- > **Favoriser et rendre accessible** la « reconnexion au corps et à ses sensations » à tous et toutes avec l'organisation d'ateliers collectifs et d'évènements.



Plus d'infos sur l'association www.encorpsvivants.fr et sur Instagram et Facebook

Association soutenue par la Municipalité de St-Martin d'Heuille