Activités occupationnelles PSB
MARS 2024

	L'EVEIL - 021 311 11 24 **H=Haldimand / P=Pichard / B=Beaulieu / A=Assens** info@aeveil.ch / www.aeveil.ch		**SPORT'OUVERTE** - 021 624 00 64 Accueil et infos sur rdv avec Pierre (079 217 36 42) ou Théo (076 758 74 44) via SMS ou Whatsapp	**LE LEVANT** 021 721 41 11 www.levant.ch	**L'ESPACE** 079 615 21 21	**LES LIONNES** 079 759 9585-079 510 2551 Av. 1er-Mai 13, Renens **Prestations pour FEMMES**
LUNDI	10h00-12h00 Gym douce 1-H 10h00-12h00 Retour à soi-P 10h00-12h00 Permaculture 1-B/Paudex 10h00-12h00 Admin Bonne Mine-H 13h00-15h00 Yogo-Intro. au souffle-H	13h00-15h00 AT En chemin-H 13h00-15h00 AT Equilibre-B 13h00-16h00 Permaculture 2-B-Paudex 15h30-16h45 Hypnose de groupe-P	10h00-12h30 **Fitness** à SPort'ouverte (Part. 2 fr.) 14h30-16h00 **Badminton** à Malley (Part. 2 fr.) **Inscriptions :** Pierre 079 217 36 42 ou Théo 076 758 74 44		14h00-17h00 Aide administrative sur RDV	
MARDI	09h00-12h00 Atelier du sauvage-A 10h00-12h00 AT Rencontrer l'allié-H 10h00-12h00 Itinéraires bis 1-B 10h00-12h00 Qi Gong & Auto-massage-H 13h00-15h00 Yoga tout en douceur-H	13h00-15h00 Explorations artist. 1-H 13h00-15h00 Itinéraires bis 2-B 13h00-16h00 Atelier du sauvage-A 15h30-17h30 Yoga-Sens de la vie-H 15h30-17h30 Explorations artist. 2-H	09h30-16h30 **Sortie "Nature et Découverte"** **RDV à Sport'ouverte** (Part. 2 fr., pique-nique inclus) **Inscriptions :** Séverine 077 441 61 21, Théo 076 758 74 44 ou Philippe 076 574 00 64	14h00-16h30 Ateliers dessin, peinture, écriture, bricolage…	10h00-11h30 Cours de français pour débutant·e·s 14h00-17h00 Aide administrative sur RDV	13h30-16h00 Permanence sociale "Vaud pour Vous" 14h30-17h Permanence infirmière de Médecins du Monde
MERCREDI	10h00-11h30 Méditation-H 10h00-12h00 AT Identité-Nouv.médias 1-H 10h00-12h00 Journal de bord-B 10h00-12h00 Gym douce 2-P 10h00-12h00 Permaculture 3-Préverenges 13h00-15h00 Ecriture 1-B 13h00-15h30 AT Peinture spontanée-H	13h00-15h00 AT Identité-Nouv.médias 2-H 13h00-15h00 Affiner sa créativité-B 13h00-16h00 Permaculture 4-Préverenges 14h00-15h00 Relaxation 1-P 15h30-17h30 Ecriture 2-B 15h30-17h30 Qi Gong-relaxation (femmes)-H 15h30-17h00 Relaxation 2-P	10h30-11h30 **Yoga** à Sport'ouverte (Part. 2 fr.) **Inscriptions** : Séverine 077 441 61 21 14h00-16h30 **Gym douce/Cardio-training** **RDV à Sport'ouverte** (Part. 2 fr.) **Inscriptions :** Séverine 077 441 61 21	14h00-16h30 Ateliers dessin, peinture, écriture, bricolage…	14h00-17h00 Aide administrative sur RDV	09h00-16h00 Ateliers permaculture et couture Ou boire un café et découvrir la friperie
JEUDI	10h00-12h00 Intrigues artistiques 1-B 10h00-12h00 Ecriture 3-H 10h00-12h00 Espace transition-H 10h00-12h00 Yoga Harmonie-P 13h00-15h00 Intrigues artistiques 2-B 13h00-15h00 AT "Silence! elles créent"-H	13h00-15h00 Qi Gong et relaxation-H 13h00-15h00 Développ. personnel 1-P 13h00-17h00 Surcycle-B 15h30-17h30 Intrigues artistiques 3-B 15h30-17h30 AT Partages+créations 3D-H 15h30-17h30 Gainage et conscience-H	Voir programme ci-dessous	14h00-16h30 Ateliers dessin, peinture, écriture, bricolage…		13h00-16h00 Café des Lionnes animé par Rel'Aids Contact : Patricia Fontannaz 079 212 78 87
VENDREDI	10h00-12h00 Expériences créatives-H 10h00-12h00 AT Corps & Matières-H	13h00-15h00 AT Lien-H 13h00-15h00 Danse contemporaine-B 15h30-17h30 AT Souhaits-H	Voir programme ci-dessous		14h00-17h00 Aide administrative sur RDV	

Le programme de SPort'ouverte peut être modifié à tout moment. Merci de consulter le site internet www.sportouverte.ch. Temps d'accueil proposé aux nouveaux participants (explications-fonctionnement).
Inscription obligatoire pour toutes les activités. Accueil et infos sur rdv avec Pierre (079 217 36 42). Le prix des activités inclut le repas/la collation, le matériel ou encore l'hébergement.

Jeudi 7 mars	**Sortie ski de piste débutant** (10 fr., pique-nique inclus). Informations et inscriptions auprès de Philippe (076 574 00 64).
Jeudi 14 mars	**Sortie ski de rando** (10 fr., pique-nique inclus). Informations et inscriptions auprès de Théo (076 758 74 44).
Jeudi 21 mars	**Sortie ski de piste** (10 fr., pique-nique inclus). Informations et inscriptions auprès de Théo (076 758 74 44).
Jeudi 28 mars	**Sortie luge** (10 fr., pique-nique inclus). Informations et inscriptions auprès de Séverine (077 441 62 21).