Activités occupationnelles PSB - JUILLET 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 Yoga-Intro. au souffle-H 13h00-15h00 AT En chemin-H 13h00-15h00 AT Equilibre-B	13h00-16h00 Permaculture 2-B-Paudex 14h15-15h30 Hynose 1 présentiel-P 15h30-16h45 Hypnose 2 présentiel-P 15h30-16h45 Hypnose distanciel (hybride)-P 15h30-17h30 Yoga flow-H 15h30-17h30 Danse contemporaine 1-B	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 Arts, inspiration, etc.-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 10h00-12h00 Café philo-B 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 13h00-15h00 Relaxation 1-P 15h30-17h30 Ecriture 2-B 15h30-17h30 Qi Gong-relaxation (femmes)-H 15h30-17h30 Relaxation 2-P	10h30-11h30 **Yoga** à Sport'ouverte (Part. 2 fr.) **Inscriptions** : Séverine 077 441 61 21 14h00-16h30 **Gym douce/Cardio-training** à Sport'ouverte (Part. 2 fr.) 14h00-17H00 **Voile sur le lac** **RDV au port de Vidy** (Part. 2 fr.) **Inscriptions :** Philippe 076 574 00 64	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
VENDRED	10h00-12h00 Expériences créatives-H 10h00-12h00 AT Corps & Matières-H	13h00-15h00 AT Lien-H 13h00-15h00 Danse contemporaine 2-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 (sms ou par whatsapp au 079 217 36 42 ou le 076 758 74 44). Le prix des activités inclut le repas/la collation, le matériel ou encore l'hébergement.

Jeudi 4 juillet **Sortie ski nautique** (10 fr., pique-nique inclus). Informations et inscriptions auprès de Séverine (077 441 61 21).
Jeudi 18 juillet **Sortie nautique** (10 fr., pique-nique inclus). Informations et inscriptions auprès de Philippe (076 574 00 64).
Jeudi 25 juillet **Descente de l'Aar** (10 fr., pique-nique inclus). Informations et inscriptions auprès de Théo (076 758 74 44).