

	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 par SMS ou Whatsapp avec Pierre (079 217 36 42) ou Aurélie (076 758 74 44)	LE LEVANT 021 721 41 11 www.levant.ch	L'ESPACE 079 615 21 21	LES LIONNES 079 759 95 85-079 510 2551 Av. 1er-Mai 13, Renens Prestations pour FEMMES
<b>LUNDI</b>	10h00-12h00 Gym douce 1-H 10h00-12h00 Retour à soi-P 10h00-12h00 Permaculture 1-B/Paudex 10h00-12h00 Admin Bonne Mine-H 10h00-12h00 Expériences créatives-H 13h00-15h00 Yoga-Intro. au souffle-H 13h00-15h00 AT En chemin-H	13h00-15h00 AT Identité-B 13h00-16h00 Permaculture 2-B-Paudex 14h00-15h10 Hypnose 1 présentiel-P 15h20-16h30 Hypnose 2 présentiel-P 15h30-17h30 Yoga flow-H 15h30-17h30 Danse contemporaine 1-B	10h00-12h30 <b>Fitness</b> à SPort'ouverte (Part. 2 fr.)  14h30-16h00 <b>Badminton</b> à Malley (Part. 2 fr.)  <b>Inscriptions</b> : Pierre 079 217 36 42		14h00-17h00 Aide administrative sur RDV	
<b>MARDI</b>	09h00-12h00 Atelier du sauvage-A 10h00-12h00 Arts, inspiration, etc.-H 10h00-12h00 Itinéraires bis 1-B 10h00-12h00 Atelier Drôles de Rôles-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 <b>Sortie "Nature et Découverte"</b> <b>RDV à Sport'ouverte</b> (Part. 2 fr., pique-nique inclus) <b>Inscriptions</b> : Aurélie 076 758 74 44 ou Pierre 079 217 36 42	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
<b>MERCREDI</b>	10h00-11h30 Méditation-H 10h00-12h00 Journal de bord-B 10h00-12h00 AT Nouveaux médias 1-H 10h00-12h00 Gym douce 2-P 09h00-12h00 L'Atelier Paysan-Préverenges+Ecublens 10h00-15h00 Café philo-B 13h00-15h00 Ecriture 1-B 13h00-15h30 AT Peinture spontanée-H	13h00-15h00 Affiner sa créativité-B 13h00-15h00 Relaxation 1-P 13h00-16h00 L'Atelier Paysan-Préverenges+Ecublens 13h00-15h00 AT Présence & voix-H 15h30-17h30 Ecriture 2-B 15h30-17h30 AT Identité-Nouv.médias 2-H 15h30-17h30 Relaxation 2-P 15h30-17h30 Corps en éveil-H	10h30-11h30 <b>Yoga</b> à Sport'ouverte (Part. 2 fr.)  <b>Inscriptions</b> : Pierre 079 217 36 42 ou Aurélie 076 758 74 44  14h00-16h30 <b>Gym douce/Cardio-training</b> à Sport'ouverte (Part. 2 fr.)	14h00-16h30 Ateliers dessin, peinture, écriture, bricolage...	14h00-17h00 Aide administrative sur RDV	09h00-16h00 Ateliers de permaculture et couture  Ou boire un café et découvrir la friperie
<b>JEUDI</b>	10h00-12h00 Intrigues artistiques 1-B 10h00-12h00 Ecriture 3-H 10h00-12h00 Yoga Harmonie-P 10h00-12h00 AT "Silence! elles créent"-H 13h00-15h00 Intrigues artistiques 2-B 13h00-15h00 Qi Gong et relaxation-H	13h00-15h00 Développ. personnel 1-P 13h00-17h00 Surcycle-B 13h00-15h00 Équilibre Yin-H 15h30-17h30 Intrigues artistiques 3-B 15h30-17h30 AT Masques-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
<b> VENDREDI</b>	10h00-12h00 Expériences créatives-H 10h00-12h00 AT Corps & Matières-H 09h30-11h30 Équilibre Yang-B	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 SPo peut être modifié à tout moment. Merci de consulter le site internet [www.sportouverte.ch](http://www.sportouverte.ch). **Inscription obligatoire pour toutes les activités. PAS DE NOUVELLES INSCRIPTIONS AVANT MI-FÉVRIER 2025.**  
 Accueil et informations sur rdv avec Pierre : 079 217 36 42 ou Aurélie : 076 758 74 44. Le prix des activités inclut le repas/la collation, le matériel ou l'hébergement.

Pour le mois de février, nous ne pouvons malheureusement pas, à l'heure actuelle, annoncer de sorties pour des raisons de manque d'effectif d'encadrement, cependant le programme risque de changer en cours de mois. Merci de votre compréhension. On vous tient informé des éventuels changements.

L'équipe de SPort'ouverte

Pour toutes infos, merci de contacter par SMS Aurélie : 076 758 74 44 ou Pierre : 079 217 36 42