

	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
LUNDI	10h00-12h00 Gym douce 1-H 10h00-12h00 Retour à soi-P 10h00-12h00 Permaculture 1-B/Paudex 10h00-12h00 Expériences créatives-H 13h00-15h00 Yoga-Intro. au souffle-H 13h00-15h00 AT En chemin-H	13h00-16h00 Permaculture 2-B-Paudex 14h00-15h10 Hypnose 1-P 14h00-16h00 Station philo 15h20-16h30 Hypnose 2-P 15h30-17h30 Yoga flow-H 15h30-17h30 Danse contemporaine 1-B	10h00-12h30 Fitness à SPort'ouverte (Part. 2 fr.)		14h00-17h00 Aide administrative sur RDV	
MARDI	09h00-12h00 Atelier du sauvage-A 10h00-12h00 Arts, inspiration, etc.-H 10h00-12h00 Atelier Drôles de Rôles-H 10h00-15h00 Itinéraires bis-B 13h00-15h00 Yoga tout en douceur-H	13h00-15h00 Explorations artist. 1-H 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 : Audrey 076 758 74 44 ou Aurélie 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	12h30-16h30 Accueil de jour 13h30-16h00 Permanence sociale "Vaud pour Vous"
MERCREDI	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 10h00-12h00 Café philo-B 13h00-15h00 Ecriture 1-B 13h00-15h00 AT Nouveaux médias 2-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 Relaxation 2-P 15h30-17h30 Corps en éveil-H	10h30-11h30 Yoga à Sport'ouverte (Part. 2 fr.) Inscriptions : Pierre 079 217 36 42 ou Aurélie 076 574 00 64	14h00-16h30 Ateliers dessin, peinture, écriture, bricolage...	14h00-17h00 Aide administrative sur RDV	12h30-16h30 Accueil de jour 14h00-16h00 Présence infirmière Ateliers créatifs et/ou manuels selon météo et/ou envie (jardin, cuisine, perles, couture, ...) ou boire un café et découvrir la friperie
			14h00-16h30 Gym douce/Cardio-training à Sport'ouverte (Part. 2 fr.)			
				14h00-15h30 Badminton (Part. 2 fr.) Salle omnisport du Vieux-Moulin Inscriptions : Pierre 079 217 36 42 ou Audrey 076 758 74 44		
JEUDI	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 Gainage et conscience-H 13h00-15h00 Développ. personnel 1-P	13h00-17h00 Surcycle-B 13h00-15h00 Équilibre Yin-B 13h00-15h00 AT Debout-H 15h30-17h30 Intrigues artistiques 3-B 15h30-17h30 AT Masques-H 15h30-17h30 Qi Gong et relaxation-H	Voir programme ci-dessous	14h00-16h30 Ateliers dessin, peinture, écriture, bricolage...		12h30-16h30 Accueil de jour
VENREDI	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. Inscription obligatoire pour toutes les activités. PAS DE NOUVELLES INSCRIPTIONS AVANT DÉBUT JUIN 2025.

Accueil et informations sur rdv avec Pierre : 079 217 36 42 ou Audrey : 076 758 74 44. Le prix des activités inclut le repas/la collation, le matériel ou l'hébergement.

Jeudi 1er mai **Sortie accrobranche** (10 fr., pique-nique inclus). Informations et inscriptions auprès de Audrey (076 758 74 44).

Jeudi 8 mai **Sortie rando** (10 fr., pique-nique inclus). Informations et inscriptions auprès de Aurélie (076 574 00 64).

Jeudi 15 mai **Sortie escalade** (10 fr., pique-nique inclus). Informations et inscriptions auprès de Grégoire (077 441 61 21).

Jeudi 22 mai **Sortie rando** (10 fr., pique-nique inclus). Informations et inscriptions auprès de Aurélie (076 574 00 64).