

PROGRAMME DE LA QUIN'ZEN 10-24 mars 2024

jour	début	durée	thème	lieu
dimanche 10	10h	30mn	Shiatsu allongé - 8 ateliers individuels	E1901
	11h	1h	Art-thérapie en famille	E1901
	15h	1h	Eviter les conflits grâce aux jeux de rôles	E1901
	16h	1h	Parcours "Les J.O." Jouer, bouger	E1901
lundi 11	12h	1h	Qi-Gong + Tai-Chi	E1901
mardi 12	10h	30mn	Massage visage Kobido - 9 créneaux de 30mn	E1901
	19h	1h	Art-thérapie adultes	E1901
mercredi 13	10h30	1h30	Le pouvoir des aliments, approche en pleine conscience	E1901
	14h	1h30	Enfants : atelier des senteurs - (6-10ans)	*Chesnaye
	14h	1h	Découverte de la poterie (+ de 5 ans)	E1901
	18h	1h30	Naturopathie et fleurs de Bach	E1901
jeudi 14	17h	1h	Miroir de Soi	fêtes
	19h	1h	Qi-Gong + Tai-Chi	fêtes
vendredi 15	18h30	1h	Stretching	E1901
	19h30	1h	Safe-Floor (relâchement des tensions)	E1901
samedi 16	9h30		Accueil au Jardin partagé	Jardin
	10h	1h	Sophrologie : lâcher-prise - 6 places	E1901
	10h45	30'	Atelier boules de bain - parents enfants	E1901
	11h	1h	Sophrologie : s'énergiser - 6 places	E1901
	11h30	30'	Les bienfaits de l'argile	E1901
	12h	1h	Huiles essentielles, création d'une synergie	E1901
	14h	1h30	Détox et Energie-plantes du printemps	*Chesnaye
	14h	3h	Fresque du climat	E1901
	18h	1h	Massage partagé	*Chesnaye
	dimanche 17	10h	2h	Kokedama (+ 10 ans)
11h		1h	Méditation - Ancrage	E1901
14h		3h	Gestion du stress	E1901
15h		1h	Eviter les conflits grâce aux jeux de rôles	E1901
lundi 18		9h	1h	Massage à l'huile - 3 créneaux 9h, 11h, 15h
	10h	1h	Réflexologie - 3 créneaux 10h, 14h, 16h	E1901
	10h	1h	Antigym méthode Bertherat - 6 places	E1901
	12h	1h	Qi-Gong + Tai-Chi	E1901
	14h	1h	Méditation	*Chesnaye
mardi 19	10h	30mn	Massage visage Kobido - 9 créneaux de 30mn	E1901
	18h	1h	Antigym méthode Bertherat - 6 places	E1901
mercredi 20	10h30	1h30	Fabrication de sablés (+ 3 ans)	E1901
	14h	2h	Kokedama ou terrarium (+ 10 ans)	E1901
	14h	1h30	Enfants : atelier des senteurs, (6-10ans)	*Chesnaye
	19h	15mn	Soin magnétisme individuel - 4 créneaux de 15mn	E1901
jeudi 21	17h	1h	Bain de sons	fêtes
	19h	1h	Qi-Gong + Tai-Chi	fêtes
vendredi 22	10h30	1h30	Yoga	sports
	12h	1h	Gym santé	sports
	13h	1h	Danse-contact	sports
	18h30	1h	Safe-Floor (relâchement des tensions)	E1901
	19h30	1h	Stretching	E1901
samedi 23	9h30		Accueil au Jardin partagé	Jardin
	10h	3h	Promenade botanique	Chemins
	14h	1h30	Ateliers de Pâques (4-10 ans) - 14h-15h30 ou 16h-17h30	E1901
	14h	1h	Méditation - Energiser	E1901
	15h	15mn	Soin magnétisme individuel - 8 créneaux de 15mn	E1901
dimanche 24	11h	1h	Chasse aux œufs déguisée	parc
	16h	2h30	Témoignages, échanges, questions sur cette Quin'Zen	E1901
	18h30		Pot de clôture	E1901

Lieux : salle des fêtes et salle des sports : chemin des gloriettes Espace 1901 : 18 rue G. de Beaumont

*Chesnaye : adresse donnée à l'inscription. Jardin partagé : entrée 20-22 rue Chanteraine

Promenade botanique : lieu de départ donné à l'inscription

renseignements et inscriptions : hardricourtlac@hotmail.com 01 34 92 74 47

site : hardricourtlac.wixsite.com/loisirs