

# Sam. 12 oct. | Atelier Yoga

Kerry propose 2 heures de Hatha Yoga, à la fois douces et dynamiques, pour se reconnecter au corps, améliorer la respiration et vivre pleinement l'instant présent. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, explorez cet art de vivre à travers des postures rythmées par la respiration. La séance inclue des exercices de pranayama, mudras, bandhas, chant de mantras, relaxation et méditation.

Kerry partage avec joie cet enseignement pour développer la qualité de la présence et l'équilibre physique et psychique.

Le Yoga, bien plus que ce qui se passe sur le tapis, est une invitation à se reconnecter à la terre pour s'élever et revenir à l'essentiel.

A apporter: coussin de méditation, couverture et bouteille d'eau. Lieu : MJC Flacé

*Je vous invite à dérouler votre tapis et à commencer ce voyage...*

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 12 octobre - 9 h 30 à 11 h 30 -	Kerry professeure de yoga diplômée de La Fédération Française de Hatha Yoga	JEWELL, 15 € adhérent / 22 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Sam. 12 oct. | Auto-massage Abhyanga

L'Ayurveda est une médecine holistique d'origine indienne. C'est un art de vivre ancestral qui permet de préserver la santé, d'harmoniser le corps et l'esprit avec l'environnement, et d'équilibrer les énergies. Issu du massage traditionnel de

l'Inde, apprenez un rituel simple et agréable, pour vous masser ensuite chez vous, pour relâcher les tensions, apaiser les douleurs, diminuer le stress... Cette initiation est précédée par une méditation.

Un flacon d'huile de massage (sésame) est OFFERT. Le protocole est fourni à la fin de l'initiation.

A apporter : serviette de bain, tenue confortable.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 12 octobre - 10 h à 11 h 30 -	Adeline BUIRON, créatrice d'Ayurveda Au Natur'elle, praticienne bien-être spécialisée en soins ayurvédiques (massages, naturopathie)	19 € adhérent / 25 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## **Sam. 12 oct. | J'apprivoise ma machine à coudre**

Votre machine à coudre prend la poussière dans un placard ? Ou vous envisagez d'en acheter une, mais vous voulez être sûr(e) de pouvoir vous en servir ? Vous avez récupéré celle de belle-maman, mais elle vous impressionne toujours (la machine). **Alors cet atelier est fait pour vous.**

Venez découvrir comment enfiler le fil, remplir une cannette, sélectionner un point, régler la tension, changer l'aiguille ou le pied de biche, réaliser vos premières coutures... Si vous possédez déjà une machine à coudre (en bon état de marche), apportez-la ainsi que ses accessoires (cannettes...) et si possible son manuel d'utilisation.

Le fil et le tissu vous seront fournis.

**Horaires**

Samedi 12 octobre

- 10 h à 13 h -

**Animatrice**

Nadine CHAMBRE, 30 € / 20 € (adhérent)  
référente du club couture, Billetterie à l'accueil ou  
accompagné par une sur le site de la MJC  
adhérente

**Tarif**