

Sam. 16 nov. | Aquarelle : Initiation

Cycle de deux samedis 9 et 16 novembre

Initiez-vous aux techniques de l'aquarelle. L'aquarelle est un art délicat et subtil où le coloriage par pigmentation de zones blanches et vierges permet de faire naître un paysage, un portrait, une atmosphère ou tout simplement un univers graphique. Peinture à l'eau sur papier, l'aquarelle jaillit grâce aux couleurs. Vous apprendrez les exercices de base : un fond, un fruit, un ciel. Sur deux samedis, le matériel est fourni.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 9 novembre - 14 h à 17 h -	Edith DAUTEUILLE, référente du Club Aquarelle	20 € adhérent / 30 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 16 nov. | Ayurveda : Découverte de sa constitution ayurvédique

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle de l'Inde.

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. Grâce à un test, trouvez votre "constitution de base" soit votre vraie nature, ainsi que votre éventuel "déséquilibre". A la suite, l'atelier sera axé sur des conseils préventifs adaptés à chaque profil pour adopter une vie harmonieuse.

Horaires

Samedi 16 novembre

- 10 h à 11 h 30 -

Animatrice

Adeline BUIRON, créatrice

d'Ayurveda Au Natur'elle,

praticienne bien-être

spécialisée en soins

ayurvédiques (massages,

naturopathie)

Tarif

19 € adhérent / 25 €

Billetterie à l'accueil ou

sur le site de la MJC