

WEEK-END DÉTOX

Bon à savoir
DANS UNE VOLONTÉ DE SOBRIÉTÉ
LA VACHERIE SERA PEU CHAUFFÉE.
VENEZ AVEC DES VÊTEMENTS CHAUDS !

Du 20 au 22 janvier

GRATUIT ET SUR INSCRIPTION

Le vendredi 20

À LA VACHERIE

19H-20H30 ATELIER & CONFÉRENCE
Sur le pranayama, l'art du souffle.
PETITE SALLE

*Uniquement
le samedi 21*

À MAJOLAN

13H-14H INITIATION SLAKELINE
Équilibrisme sur sangle
THÉÂTRE DE VERDURE - DÈS 8 ANS

14H-15H JEU DE L'OIE DÉTOX
THÉÂTRE DE VERDURE - TOUT PUBLIC

À LA PISCINE

16H-16H45 AQUABOXE
DÈS 16 ANS

À LA VACHERIE

16H-17H INITIATION CARDIO FITNESS
GRANDE SALLE - DÈS 16 ANS

17H30-18H30 PILATES
GRANDE SALLE - DÈS 16 ANS

19H-21H ATELIER & CONFÉRENCE
Sur la gestion des émotions
PETITE SALLE - TOUT PUBLIC

*Uniquement
le dimanche 22*

À LA PISCINE

10H-10H45 AQUAZEN
DÈS 16 ANS - TOUT PUBLIC

À LA VACHERIE

19H-21H ATELIER & CONFÉRENCE
Sur la communication non violente
PETITE SALLE - DÈS 18 ANS

*Le samedi 21
& et dimanche 22*

À MAJOLAN

10H-11H QI GONG
Gymnastique traditionnelle chinoise
basée sur la respiration et des
mouvements lents. Prévoir des
vêtements confortables
THÉÂTRE DE VERDURE - DÈS 16 ANS

À TANAÏS

14H-15H MARCHÉ CONSCIENTE

À LA VACHERIE

10H30-11H30 YOGA PARENT-ENFANT
Prévoir jogging, polaire, grosses chaussettes
ou chaussons.
GRANDE SALLE - ENFANT ENTRE 5 ET 9 ANS

11H30-12H30 AUTOMASSAGES
PETITE SALLE - TOUT PUBLIC

13H30-14H30 MÉDIATION ARTISTIQUE
PETITE SALLE - PUBLIC FAMILIAL

14H15-15H30 EXPLORATION DU MOUVEMENT DANSÉ
Espace bienveillant pour s'exprimer autrement
qu'avec les mots, s'ouvrir aux mouvements et à
la créativité dans le partage et la musicalité.
GRANDE SALLE

15H30-16H30 ATELIER FABRICATION DE TISANES
Composées de plantes aromatiques
et médicinales locales
PETITE SALLE - TOUT PUBLIC

17H30-18H30 MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE
PETITE SALLE - TOUT PUBLIC

Inscriptions

Chaque activité est gratuite et sur inscription
avant le jeudi 19 janvier 17h par mail
à agenda21@ville-blanquefort.fr en indiquant : l'activité
choisie, le jour et l'heure, votre nom, prénom et âge, votre
numéro de téléphone et le nom de votre commune

Blanquefort