

PROGRAMME JUILLET 2021

Lo garajo

KUNDALINI YOGA & RELAXATION AU GONG

les mardis
6/13/20/27

9H30

1h30 avec Maximilien, sur la terrasse, face aux montagnes.
Petit-déjeuner compris. **25€** Inscriptions : 06 79 83 48 60

les samedis
3/10/17/24/31

VINYASA YOGA

dimanche
11

9H30

1h30 avec Elodie, sur la terrasse, face aux montagnes.
Petit-déjeuner compris. **25€** Inscriptions : 06 81 25 57 82

CAFÉ PAPOTERIE

les mercredis
7 ET 14

9H45

2h avec Laurence de L'Atelier Polkadot : petit modelage et décor d'une pièce tournée aux engobes, terre vernissée.
Adultes, ados et enfants à partir de 8 ans. Boisson chaude ou petit jus et viennoiserie compris. **40€** Inscriptions : 06 07 12 26 57

CAFÉS-NATURO

lundi
12

10H

Trousse de secours verte pour les blessures liées à une pratique sportive (sport de loisir, course à pied, vélo...). Prévention, alimentation, récupération. Pour tout public : du randonneur du dimanche au sportif régulier.

lundi
19

10H

Le pari des jambes légères même en été. Varices, varicosité, œdèmes, jambes douloureuses, sans repos... Comment améliorer la situation, éviter qu'elle ne dégénère.

lundi
26

10H

Alimentation et santé. Ca veut dire quoi concrètement ? Ne vous perdez plus entre les nutriments, sucres lents, index glycémique, injonctions en tous genres... Découvrez les bases d'une alimentation saine, à commencer par le petit déjeuner.

CONCERTS

vendredi
16

19H

Miss Deli et Marc Meyer

En duo voix/piano, dans un répertoire frenchy, jazzy, bossa. Virtuosité, rythme, émotions en partage... **Recette au chapeau**

mercredi
21

18H

Lectures, dédicaces et piano

Joséphine Vernay (poésie) et Johann Wiese (piano), en partenariat avec Musique à Beauregard