



# Les Grands Jardins du Theil

## Programme : Novembre - Décembre 2024

*Fions-nous à la vie de notre corps,*

*Laissons-nous respirer*

*Laissons le souffle être à l'œuvre de la vie dans chacune de nos cellules.*

*Marie-Laure CHOPLIN (Un cœur sans rempart)*

### Novembre :

- **Samedi 9 de 10h à 12h00 :** [Atelier de YOGA](#) avec Sophie LAMBERT inscription au 06.63.17.60.83
- **Jeudi 14 à 20h00 :** [Conférence « Pratiques et routines incontournables pour Vivre longtemps en pleine santé » avec Céline BRAVO](#), accompagnatrice nutrition santé
- **Vendredi 15 à 18h30 :** Cercle de méditation (contacter Nicole pour inscription)
- **Dimanche 17 à 14h00 :** [Atelier sculpture intuitive sur pierre](#) avec Leila WARTIG
- **Dimanche 17 à 14h30 :** Atelier « Parents - Enfants »
- **Jeudi 21 à 20h00 :** « [Méditation avec les Baleines](#) » avec Alice SEGUIN
- **Samedi 23 de 14h00 à 17h30 :** [Atelier « Les tisanes contre les refroidissements »](#) avec Béatrice MÉRA - La tisane lumineuse.

### Décembre :

- **Jeudi 5 à 20h00 :** Rencontre Partage « Ma rencontre avec Christiane SINGER, écrivaine et éveilleuse d'âme » par Nicole BRIARD
- **Vendredi 6 à 18h00 :** Soirée gratuite « Jeu GIBAO » Jeu coopératif et ludique pour petits et grands créé par et avec TITOUAN
- **Samedi 7 de 10h à 12h00 :** [Atelier de YOGA](#) avec Sophie LAMBERT inscription au 06.63.17.60.83
- **Vendredi 13 à 18h30 :** Cercle de méditation (contacter Nicole pour inscription)
- **Samedi 14 à 14h30 :** Méditation avec les Cristaux avec Justine BEC suivi d'une expo-vente
- **Dimanche 15 à 14h00 :** [Atelier sculpture intuitive sur pierre](#) avec Leila WARTIG

Pour plus de renseignements, voir Plaquette de chaque évènement !

**Massages Tuina avec Linde HENKER :**

Visualisez les dates et créneaux disponibles sur le lien : <https://framadate.org/PFPIAKMxcEdl25tT>

Inscriptions : [lindehenker@yahoo.fr](mailto:lindehenker@yahoo.fr) ou 06 07 16 61 30

### **Et aussi :**

Les Grands Jardins sont aussi mis à disposition des associations suivantes et des places sont disponibles :

- Association SPIRALE : Les lundi Qi Gong à 17h00 et 18h15 et mercredi (Qi Gong à 9h30 et Tai Chi à 10h45) - 06 67 75 03 04
- Association ZEN COTENTIN : Le lundi à 19h30 (Méditation Zazen)
- Flavie FEY : le mardi (Yoga) de 9h15 10h30 - 06 30 75 75 58
- Nadège BONRAISIN (sophrologue) : Contes thérapeutiques
  - Mercredi 16 octobre - Mercredi 13 novembre - Mercredi 11 ou Jeudi 12 décembre