

PROGRAMME 2023-2024

INSCRIPTIONS
& PAIEMENT

01.09.23

18^h - 20^h

Salle de réunion

INFORMATIONS &
INSCRIPTIONS
EN LIGNE:

asl.lamuraz@gmail.com



Atelier couture avec Camille Schaeffner



"Je suis Camille Schaeffner de Couture Sch, professeure de couture en activité depuis 2014. Que vous soyez débutant ou initié à la couture, que vous ayez envie de fabriquer sacs, accessoires, déco où vêtement enfants et adultes vous serez accompagnés, guidés dans vos projets divers et personnels dans la joie et la bonne humeur."

Ces cours sont destinés à tous types de couturièr(e)s à partir de 8 ans.

Matériel à prévoir : Machine à coudre, fils, aiguilles, tissus... Camille fournit des patrons si besoin.

Samedis 16/09, 14/10, 18/11, 16/12, 20/01, 10/02, 16/03, 13/04, 11/05, 08/06 (9^h-12^h ou 13^h-16^h)

Vendredis 08/09, 20/10, 24/11, 08/12, 12/01, 16/02, 22/03, 19/04, 17/05, 21/06 (15^h-18^h ou 18^{h30} 21^{h30})

Où ? Salle de réunion (Salle polyvalente) : 8 participants maximum. **Tarif annuel : 160 €**

Méditation avec Sophie Boyer



"Sophie Boyer est de retour dans la région et est heureuse de vous proposer de découvrir ou de redécouvrir la méditation. Dans le tumulte et l'incertitude de nos vies, la méditation peut-être vécue comme un espace, un refuge où il fait bon « être »."

Sophie proposera différentes manières de marcher et de s'asseoir en apportant une attention particulière au corps, au cœur. Une manière simple et directe de se reconnecter avec le présent, avec tout son être. Cet espace se veut ouvert à toutes et tous, sans discrimination de couleur, de genre, ou d'orientation religieuse. Faisons de la diversité une opportunité de rencontre au cœur de ce qui nous unit vraiment - notre humanité.

Apporter un tapis de sol, une couverture et un coussin.

Mardis 19/09, 26/09, 03/10, 10/10, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/01, 23/01, 30/01, 06/02, 13/02, 05/03, 12/03, 19/03, 02/04, 09/04, 07/05, 21/05, 28/05, 11/06, 18/06, 25/06 (19^{h15} à 20^{h45})

Où ? Bibliothèque de La Muraz : 9 participants minimum. **Tarif annuel : 236 €**

Yoga Kundalini pour adultes avec Cécile Plantevin

"Bonjour ! Je suis Cécile, enseignante de Yoga Kundalini. Je viendrais vous proposer des ateliers cette année, sur des thèmes très variés. Ils seront accessibles à tous, même novices, sans engagement à l'année.."

Le Yoga Kundalini est très varié, plutôt dynamique, et offre de nombreuses possibilités de pratique. Il utilise des postures stables ou en mouvement, la respiration, le rythme, le chant de mantras... Il permet de prendre de la distance face aux événements de la vie, de mieux ressentir son corps, ses émotions, son activité mentale... pour pouvoir reprendre la maîtrise de sa vie et gagner en sérénité.

Chaque mois vous découvrirez de nouvelles facettes de ce yoga et de vous même !

Où ? Salle de motricité Quand ? Un samedi par mois (10h - 12h) **Tarif adhérent ASL : 20 €/atelier**