

LES ATELIERS DU BIEN-ÊTRE

- PROGRAMME 2011 - d'autres dates vont s'ajouter*

DATES	ANIMATION	HORAIRES	PARTICIPATION	ARRHES **
Toute l'année	cours de BIODANSE. Dynamisez votre corps avec des mouvements santé simples accessibles à tous, Retrouver ou entretenir une souplesse des articulations et de la colonne vertébrale. Améliorer le fonctionnement des organes éliminateurs (foie, intestins, reins,...), la circulation sanguine et lymphatique. Apprendre à se relaxer. Cours d'1heure par semaine. COURS à CASTELNAU MAGNOAC (Mairie 1er étage) de 18h30 à 19h30 à LANNEMEZAN le mardi (salle du Nébouzan) de 19h15 à 20h15 à TARBES le vendredi (Ferme Fould) de 10h30 à 11h30	à voir en fonction du lieu	27 € par mois ou 80 € par trimestre (10 séances/trim.)	Adhésion de 15 € à 8 €
Entre le 27/02 et le 14/03	SEJOUR DANS LE DESERT , ce voyage s'adresse à celles et ceux qui souhaitent s'unir à leur intériorité. Pour en savoir + nous contacter	NOUS CONTACTER		
printemps 2011	ATELIERS à thème sur la NATUROPATHIE prochainement : " des solutions naturelles à la constipation"	Samedi de 9h30 à 12h30	32 € 30 € pour les adhérents	10 €
dimanche 22 mai	BALADE -CUISINE PLANTES SAUVAGES Une journée bien-être où vous apprendrez à identifier les plantes sauvages comestibles et médicinales. Vous utiliserez les plantes récoltées en cuisine, lors d'un repas en commun. Une véritable balade des sens où se mêleront anecdotes et contes.	de 8h30 à 17h	40 € 35€ pour les adhérents repas inclus	15 €
dimanche 19 juin	RANDO DECOUVERTE DU VAL LOURON Boucle de 3h et 400 m de dénivelé dans la charmante vallée préservée du Louron avec vue spectaculaire sur les sommets transfrontaliers. Sans difficulté.	à définir	participation libre	
dimanche 3 au lundi 4 juillet	RANDO LE PAYS "ENCHANTE" AUX 1000 LACS Superbe tour dans le massif des "Encantats" à partir du refuge de Colomers, de lac en lac et parmi les tapis rose de rhododendrons. Un véritable jardin d'altitude. Réserver au moins 1 mois à l'avance, Pour + d'info voir sur le site l'onglet randonnées puis rando à thème.	à définir	Adhérents 74 € / pers. sur une base de 5 pers.	Nous contacter
SEPTEMBRE	Stand à la Foire bio de Bagnères de Bigorre (65) Place de la Halle aux Grains, Nous présenterons les différentes activités de l'association et proposerons du massage assis (participation libre)		accès libre	
Du vendredi 30 septembre au jeudi 06 octobre	Détoxiner son organisme avant l'hiver grâce à la CURE de RAISIN, Un séjour de 7 jours dans un écrin de verdure au pied des Pyrénées où vous pourrez alterner temps de repos, randonnées (accessibles à tous), sauna, relaxation , ateliers créatifs, exercices physiques, biokinésie, piscine, naturopathie...	vendredi 18h au jeudi 17h	516 €	160 €
Du vendredi 30 septembre au dimanche 02 octobre	Détoxiner son organisme avant l'hiver grâce à la CURE de RAISIN, Un week-end dans un écrin de verdure au pied des Pyrénées où vous pourrez alterner temps de repos, randonnées (accessibles à tous), sauna, relaxation , ateliers créatifs, exercices physiques, biokinésie, piscine, naturopathie...	vendredi 18h au dimanche 17h	200 €	60 €

* D'autres animations et ateliers vont s'ajouter, nous contacter pour connaître les dates ou consulter notre site Internet : www.ateliers-bien-etre.fr

SI VOUS SOUHAITEZ ETRE INFORME DES ACTIVITES DE L'ASSOCIATION. Merci de nous communiquer vos coordonnées (si possible par mail).