

# LES ATELIERS DU BIEN-ÊTRE

## - PROGRAMME 2ème semestre 2014 - d'autres dates vont s'ajouter\*

DATES	ANIMATION	HORAIRES	PARTICIPATION	ARRHES **
à partir du vendredi 19 septembre	<b>cours de BIKINEGYM.</b> Dynamisez votre corps avec des mouvements 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. <b>cours de découverte offert</b> Lieu : Ferme Fould rue de Broglie à Tarbes. <a href="http://www.ateliers-bien-etre.fr/biokinesie.php">http://www.ateliers-bien-etre.fr/biokinesie.php</a>	9h15 - 10h15	85 € par trimestre ou 240 € par an	Adhésion 15 €/an
samedi 27 septembre	<b>Spectacle d'humour "De la fuite dans les idées"</b> avec Jean-Marie Combelles sur des textes de SOL. Ce Spectacle est un magnifique voyage qui nous parle avec humour et sensibilité de la condition humaine et du monde tel qu'il va. Après la représentation nous nous retrouverons autour d'un verre de l'amitié pour un moment de convivialité et de partage. Réservation 06.12.92.36.69 Lieu : MDA 4 bis quai de l'Adour à Tarbes <a href="http://www.ateliers-bien-etre.fr/evenements.php">http://www.ateliers-bien-etre.fr/evenements.php</a>	17h	8 €	Réservation obligatoire
Du vendredi 3 octobre au dimanche 5 octobre	<b>Détoxiner son organisme avant l'hiver grâce à la CURE de RAISIN,</b> Un week-end dans un écrin de verdure aux pieds des Pyrénées où vous pourrez alterner temps de repos, balades (accessibles à tous), sauna, relaxation , ateliers créatifs, exercices physiques, biokinégy, piscine, naturopathie... Lieu : Montégut (65) <a href="http://www.ateliers-bien-etre.fr/raisin.php">http://www.ateliers-bien-etre.fr/raisin.php</a>	du vendredi 17h30 au dimanche 17h	226 €	70 €
samedi 18 octobre	CONFERENCE : <b>LA NATUROPATHIE : plus qu'une médecine des plantes, une approche globale de la santé.</b> Inscription magasin Biocoop de Tarbes 05.62.46.35.05 <a href="http://www.ateliers-bien-etre.fr/conferences.php">http://www.ateliers-bien-etre.fr/conferences.php</a>	14h00	gratuit	Réservation obligatoire
samedi 18 octobre	<b>Atelier créatif : LE DESSIN LIBERATEUR</b> Inscription auprès du magasin Biocoop de Tarbes au 05.62.46.35.05 <a href="http://www.ateliers-bien-etre.fr/ateliers.php">http://www.ateliers-bien-etre.fr/ateliers.php</a>	de 16h à 18h30	gratuit	Réservation obligatoire
A partir d'octobre	<b>ATELIERS à thème sur la santé ou la créativité</b> certains samedis ou dimanches Nous contacter pour connaître les thèmes et les dates <a href="http://www.ateliers-bien-etre.fr/ateliers.php">http://www.ateliers-bien-etre.fr/ateliers.php</a> Lieu : Tarbes	9h30 à 12h30 ou 14h30 à 17h30	30 € et 32 € pour les non adhérents	10 €
A partir d'octobre	<b>CONFERENCE :</b> sur différents thèmes (sommeil, système immunitaire, allergies, dépression...) nous contacter pour connaître les thèmes et les dates <a href="http://www.ateliers-bien-etre.fr/conferences.php">http://www.ateliers-bien-etre.fr/conferences.php</a>			
Du samedi 15 au dimanche 16 novembre	<b>STAGE : Développer la présence à soi.</b> Un voyage créatif à travers nos 5 sens (peinture, collage, expression de soi...). <b>Les bienfaits :</b> D'abord, le plaisir d'être dans la joie de créer, de retrouver la liberté dans l'expression de soi, de stimuler en nous la spontanéité de l'enfant, le contact avec les sens. Par ailleurs, en développant l'écoute de soi et de son ressenti, cela nous permet d'être de plus en plus <b>autonome</b> dans nos choix de vie, de <b>mieux sentir la voie qui nous convient</b> , autant sur le plan de la santé, qu'affectif, familial ou professionnel. Il en découle une plus grande <b>confiance en soi</b> , un plus grand amour pour soi et ainsi une plus grande capacité à poser les actes appropriés pour notre bien-être et notre bonheur. Lieu : Tarbes <a href="http://www.ateliers-bien-etre.fr/conscience.php">http://www.ateliers-bien-etre.fr/conscience.php</a>	de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h	130 €	50 €
Mars 2015	<b>Cheminer vers soi dans le désert :</b> S'extraire pendant 10 jours de ses repères habituels et Développer la Présence à Soi par l'écoute de son ressenti. <a href="http://www.ateliers-bien-etre.fr/randodesert.php">http://www.ateliers-bien-etre.fr/randodesert.php</a>	10 jours	Environ 1100 €	100 €