

PARTAGES BIEN ÊTRE AU FIL DES SAISONS

15H00
à
17H30



DIMANCHE 25 JANVIER



DIMANCHE 26 AVRIL



COLLECTIF
BIEN
ÊTRE
ST CERGUE



DIMANCHE 26 JUILLET



DIMANCHE 25 OCTOBRE



www.bienetresaintcergue.ch



Des espaces conviviaux pour se rencontrer, échanger,
apprendre des astuces simples sur le bonheur, la gestion
du stress et le bien-être au rythme des cycles saisonniers :
2 ateliers bien-être de 45 minutes, des pauses
réseautage, boissons et collations de saison offertes.

DIMANCHE 25 JANVIER

L'HIVER

**Hatha Yoga - articulation
avec Anita**
et
**Fascia relax
avec Céline**

Studio Mieux en Corps
Route d'Arzier 8
St-Cergue

DIMANCHE 26 JUILLET

L'ÉTÉ

**Méditation et nature
avec Sylvie**
et

**Atelier des bonnes pratiques
avec Maxence**

Place du Vieux-Château
St-Cergue

contact@bienetresaintcergue.ch
+41 79 206 44 30

inscriptions au préalable souhaitées

4 DIMANCHES

de 15H à 17H30

DIMANCHE 26 AVRIL

LE PRINTEMPS

**Médiation artistique
avec Judith**
et

**Découverte massage
bien-être avec Laurence**

Projet Art'Air, Prés-du-village 2
Arzier-Le-Muids

DIMANCHE 25 OCTOBRE

L'AUTOMNE

**Yoga et auto-massage
avec Iva**
et

**Gainage et mobilité
avec Céline**

Via Yoga
Chemin des perce-neige 4
St-Cergue

contribution consciente en espèce sur place, suggestion CHF 20.-

enfants bienvenus dès 8 ans