

Bonjour à tous,
A noter :

« **JOURNÉE
PORTES
OUVERTES** » le 14 sept

de 10h00 à 19h00
Programme détaillé sur le site
www.centregentiane.fr

PORTES OUVERTES
SAMEDI 14 septembre 2019
au **CENTRE GENTIANE** à Pontcharra

De la détente, de la bonne humeur ... buffet boissons et douceurs, ...
des SURPRISES ... ET

Entrée libre!

10h00 à 12h30 : Séances « découverte » individuelles :
Chromothérapie – Naturopathie – Hypnose – Kinésologie –
Diététique – Massages thaïlandais et Réflexologie plantaire
Inscription sur place à 10h00

13h30 à 19h00 : projections de vidéos entre les activités, avec les
images et musiques réalisées par Marie-Laure Joubert

Ateliers « découverte » collectifs :

13h30 : Présentation de la Naturopathie	16h30 : Chakradance
14h00 : Présentation de l'Hypnose	17h00 : Gym chinoise
14h30 : Stretching	17h30 : Yoga Kundalini
15h00 : Sophrologie	18h00 : Yoga Thaïlandais
15h30 : Yoga du rire	18h30 : Danse biodynamique
16h00 : Méditation	

Renseignements : 06 79 61 67 97 www.centregentiane.fr

SAMEDI 7 septembre 2019

de 14h00 à 18h00

FORUM des ASSOCIATIONS sur le stand de l'Association
Estrella avec Estelle de Bailliencourt et Jean Marie Grollier
Renseignements : 06 24 48 29 41 ou 06 79 61 67 97

Mercredi 11 septembre 2019

de 19H30 à 20h30

Atelier découverte de Life Art Process®-(Processus Art/Vie)

Animé par Nathalie Martin

Renseignement et inscriptions : 06 75 95 04 12

JEUDI 12+19+26 septembre 2019

de 19H30 à 20h30

Cours de Viniyoga

Animé par Nadine Zen

Renseignement et inscriptions : 06 16 92 64 02

SAMEDI 14 septembre 2019 de 10h00 à 19h00

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Animée par toute l'équipe du Centre Gentiane

Renseignements : 06 79 61 67 97 – Entrée libre

MARDI 17+24 septembre 2019

de 8h45 à 9h45

ATELIER de Stretching

Animé par Marie Cazabeil

Tél : 06 21 24 83 60

MARDI 17+24 septembre 2019

de 18h30 à 20h00

Gym chinoise animée par Carole Bresse

Inscription : 06 75 38 27 64

MERCREDI 18 septembre 2019

de 19h00 à 20h00

Atelier Chakradance® animé par Sylvie Hogrel

Inscriptions : 06 81 27 59 22 - asso@jeu-vie-danse-lien.fr

VENDREDI 20+27 septembre 2019

de 9h00 à 10h00

Cours de yoga thaïlandais

Animé par Jean-Marie Grollier

Inscription : 06 24 48 29 41

VENDREDI 20 septembre 2019

de 19h30 à 20h30

Cours de sophrologie

Animé par Grégorie Commaincas

Inscription I : 06 17 84 29 07 ou mail: ipsophro@gmail.com

SAMEDI 21 septembre 2019

de 10h00 à 12h00

Atelier de yoga du RIRE

Animé par Marie Thé Ansermin

Inscription : 06 84 19 82 02 – mt.rire@orange.fr

SAMEDI 21 septembre 2019

de 14h30 à 17h30

Atelier de Danse Biodynamique

Animé par Sandrine Rossi,

Tél : 07 77 05 53 16 ou www.dansebiodynamique.fr

SAMEDI 28 septembre 2019 de 10h00 à 12h00

Kundalini Yoga au féminin

Animé par Eloise- Jasdev Kaur

Inscription : 06 95 84 80 99 ou www.intimitefeminine.fr

LUNDI 30 septembre 2019 de 19h30 à 20h30

Atelier de Méditation Animé par Christine Thomas

Inscription : 06 18 95 29 99 ou christine-thomas@sfr.fr

Inscrivez-vous dès à présent auprès des intervenants pour avoir l'occasion de vivre de vrais petits bonheurs...

Bonne journée à tous,

Sylvie Stocker.