



UNHAVIE programme: de janvier à juin 2019 pour tous renseignements : ☎05 56 97 92 51 Ou : demicel@dbmail.com

Unhavia = Une Nouvelle Harmonie de Vie

ADRESSE : Centre Socio culturel Le Puzzle, rue Jean Giono, M^orignac Capeyron.

ACTIVITE (par ordre alphabétique)	JOUR et HORAIRE	TARIF
Auto massage avec Isabelle	Les mercredi 16 janvier- 20 février- 20 mars -17 avril-15 mai-19juin à 18h30	☯
Biodanza avec Sylvie	Les samedis 26 janvier- 23 février- 9 mars-27 avril- 25 mai- 29 juin de 19h à 22h (auberge espagnole)	*
Chant/ Sons avec Brigitte	Les 1ers <u>mercredis</u> du mois: 9 janvier-6 février-6 mars-3 avril- 5 juin à 19h	*
Chindaï avec Marie	Les samedis matin:12 janvier- dimanche 10 février (14h à 16h30) -30 mars-6 avril- 11 mai-1 ^{er} juin de 10h à 12h30 <i>Cette discipline s'appuyant sur la respiration, la visualisation et une gestuelle lente, donne des outils simples, transférables au quotidien, pour apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions, et trouver en soi des espaces de paix. Enseignante elle-même, Marie a formé et continue de former des centaines d'enseignants, Atsems, éducateurs jeunes enfants, ass.mat et aux de puer, parents etc...</i>	*
Feldenkrais avec Isabelle	Les vendredis 18 janvier-1 ^{er} et 8 février- 8 et 22 mars- 5 avril- 10 et 24 mai- 14 et 28 juin de 18h30 à 19h30	*
Peinture, dessin, pastel aquarelle, acrylique et huile avec Dany :	Tous les samedis de 14h30 à 17h30	**
Tao-Harmonick avec Monick	Les samedis 16 février- 16 mars- 6 avril- 18 mai- 15 juin de 10h à 12h <i>Expression du corps avec un travail de connaissance de soi et de concentration sans effort : rythmes, dissociations, respiration énergétique, étirements et relaxation.</i>	*
Yoga de l'énergie avec Marie-Claude	Les vendredis 11 et 25 janvier- 15 février- 1 ^{er} -15 et 29 mars- 12 avril- 17 mai- 21 juin de 18h30 à 20h	☯

Tarifs des ateliers :

Adhérents	Non-adhérents
☯5€	☯ 10€
*10€	*15€
**15€	**22€

● **Adhésion annuelle à l'association UNHAVIE**

NB : Adhésions et tarifs inchangés depuis 2001 :

⇒ 25€/personne ou 40€/couple



Conférences/causeries : vendredi 15 mars à 20h avec Michel :Le chemin de Compostelle (vidéo et causerie échange).

Les conférences sont gratuites pour les adhérents - 5€ pour les non adhérents)