

# Juillet 2024

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
1 9h/12h <b>Permanence Convivialité Atelier créatif</b>	2 9h15 <b>Marche</b> avec Danielle à Montmerle et resto 14h30/15h30 <b>Yoga Local</b> -Géraldine	3 	4 9h/12h <b>Toucher détente</b> en individuelle - Charlotte (30min) sur RDV 06 15 73 63 01	5 10h/12h <b>Automassage/DO in/Méditation</b> - Christian Stevigny 14h/17h <b>Reiki ou Jin Shin Jyutsu</b> sur RDV 06 72 28 91 11 Christian
8 9h/12h Permanence Convivialité <b>Atelier Créatif</b> 15h/16h <b>Art thérapie</b> - Marie (dessin, écriture) sur RDV 06 64 30 39 40	9 9h30 <b>Marche</b> avec danielle 11h/12h <b>Sophrologie</b> - Christelle 14h30/17h30 <b>Mise en beauté</b> mains et pieds autour d'un gouter 18h/20h <b>Ateliers créatifs</b>	10 14h30/17h30 <b>Massage, réflexologie, shiatsu</b> - Monia sur RDV 06 81 81 90 73	11	12 9h/12h <b>Psychologie positive</b> ( reprendre la confiance en soi)
15 9h/13h <b>Permanence/ Convivialité</b> 15h/17h Trame sur RDV Michel Jacquinot 06 08 68 71 46	16 10h/11h30 <b>Création de cosmétiques</b> "spray anti-moustiques/baume à lèvres" places sur inscription 06 82 65 99 51 14h30/15h30 <b>Yoga</b> en extérieur, sur RDV - Géraldine 07 6à 24 12 08 devant le spot	17 14h/16h <b>Prendre soin de soi</b> (maquillage ou coup de peigne) -Aline sur RDV 06 50 51 44 96	18 17H30/18H30 <b>QI Gong</b> avec Anne	19 
22 9h/12h Permanence Convivialité <b>Atelier créatif/Pura détox</b> -Claudine 14h/15h Relaxation avec lunette Psio - Sonia sur RDV 06 76 57 55 15	23 9h30 <b>Marche</b> avec Danielle 10h/12h <b>Automassage/DO in/méditation</b> - Christian 14h/17h <b>Reiki ou Jin Shin Jyutsu</b> sur RDV 06 72 28 91 11 Christian	24 	25	26 14h/16h <b>Réflexologie plantaire</b> -Laure Royat sur RdV 06 62 69 22 14
29 9h/12h <b>Permanence/convivialité/atelier créatif</b>	30 9h30 <b>Marche</b> avec Danielle	31		

## En cabinet

**Thérapie Brève** avec Aurore Fréguin sur RDV  
au 06 58 28 24 51

**Gestalt sexothérapie** avec Carole  
Bergery au 06 89 67 67 22

**Soins énergétiques** avec Isabelle Baudier  
sur RDV 06 33 06 05 47

## Yoga à Pont de Veyle ( pas de cours de yoga juillet aout)

le Lundi	9h <b>Yinyoga</b>	18h <b>yin-yan yoga</b>	19h15 <b>vinyasa</b> (contre indiqué en chimio)
le Mardi	12h15 <b>Yoga</b> tous niveaux	18h <b>Yin yoga</b>	19h15 <b>yin yan yoga</b>

**Création de cosmétiques, 6 places max, sur inscription 06 82 65 99 51 ( participation 5€ max pour le produit fabriqué à emmené et la recette)**

**Qi gong**, le jeudi à 9h30

**Do in**, le lundi soir à 17h15



- Tous les Mardis: Marche avec Danielle, s'inscrire auprès d'elle dans le groupe whatsapp "marche"