

PLANNING DES ACTIVITES EQUILIBR'ENERGY / JANVIER A AVRIL 2023

Important : il est nécessaire de s'inscrire au préalable auprès de chaque intervenant

	Di 1	Lu 2	Ma 3	Me 4	Je 5	Ve 6	Sa 7	Di 8	Lu 9	Ma 10	Me 11	Je 12	Ve 13	Sa 14	Di 15	Lu 16	Ma 17	Me 18	Je 19	Ve 20	Sa 21	Di 22	Lu 23	Ma 24	Me 25	Je 26	Ve 27	Sa 28	Di 29	Lu 30	Ma 31	
JANVIER					P/V	P/V	R					P/V	P/V							P/V	P/V						P/V	P/V		F		
FEBVRIER																																
MARS																																
AVRIL																																

Conférences	par Malika : 11/01 = Bienfaits aloe vera	par Maëlle, Malika : 18/01 = Diététique des saisons	par Emmanuelle : 25/01 = Ikigai	par Agnès D. : mercredi soir, sur RDV = Relation parents / adolescents
	par Malika : 15/02 = Olfactothérapie	Pauline et Xavier	par Emmanuelle : sur RDV = Prévention Burn-out	par Agnès D. : mercredi soir, sur RDV = Améliorer son quotidien après un burn-out
Méditation Pleine Conscience : lundi = 20h30 - 21h30	Hello Hello 2023 : jeudi = 18h - 19h30	P/V Qi Gong : lundi = 12h - 13h15 mardi = 18h - 19h30 mercredi = 14h - 15h30 jeudi et vendredi = 9h30 - 11h	Antignyastique : samedi = 9h30 - 11h	Sophrologie Nathalie : vendredi = 18h - 19h15 cycle 5 ateliers du vendredi = 20h15 - 21h30
Méditation Chants de l'âme : lundi = 20h30 - 21h30	Ateliers Ikigai : samedi = 9h45 - 11h45 ou 14h - 16h	Qi Gong Gestion du stress : mardi = 20h30 - 21h30	Stretching postural : mardi = 10h45 - 11h45	Sophrologie Agnès : lundi = 18h45 - 20h
Relaxation : samedi = 10h - 11h	Arbre de vie Confiance en soi : 1 jeudi/mois = 18h15 - 19h45	Qi Gong 3ES : mardi = 20h30 - 21h30	Pilates : mercredi = 18h30 - 19h30	Concentration et mémoire : vendredi = 12h30 - 13h45
Danse stellaire : samedi = 17h17 - 19h19	Cercle de Sororité : puissance émotions samedi ou dimanche : durée 2h	Qi Gong 5 organes : dimanche = 19h30 - 21h	Hatha yoga : lundi = 17h - 18h mardi = 12h15 - 13h15	Bien vivre la retraite : jeudi = 17h45 - 19h
Lahochi 13 : dimanche = 9h - 13h	Charge mentale : 1 jeudi/mois = 18h - 20h		Yoga nidra : samedi = 17h30 - 18h30	Ecritures de Soi : mardi = 14h - 16h
				Découverte des Fleurs de Bach : V visio le lundi = 18h - 19h
				Diététique du Printemps : samedi = 14h - 18h
				Découverte des chakras : samedi = 14h - 18h dimanche = 14h - 18h
				Constellations Familiales : dimanche = 9h - 12h30
				Ecriture créative : jeudi = 19h30 - 21h30