

# PLANNING DES ACTIVITES EQUILIBR'ENERGY / AVRIL A JUILLET 2024

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

	Lu 1	Ma 2	Me 3	Je 4	Ve 5	Sa 6	Di 7	Lu 8	Ma 9	Me 10	Je 11	Ve 12	Sa 13	Di 14	Lu 15	Ma 16	Me 17	Je 18	Ve 19	Sa 20	Di 21	Lu 22	Ma 23	Me 24	Je 25	Ve 26	Sa 27	Di 28	Lu 29	Ma 30			
<b>AVRIL</b>				P/V	P/V																				P/V	P/V	R						
<b>MAI</b>																																	
<b>JUIN</b>																																	
<b>JUILLET</b>																																	

Conférences	par Fabienne Rouhard : 24/04 = Les souffrances au travail	par Geneviève : 22/05 = La pratique en Santé humaniste	par Emmanuelle : 04/06 = Equilibre vie perso/pro en prévention du burn-out (en visio à 20h15)	par Elise : 19/06 = Comprendre nos liens d'âme
Méditation Pleine Conscience : lundi = 20h30 - 21h30	Animaux totem : samedi = 14h - 18h	Qi Gong : lundi = 12h - 13h15 mardi = 18h - 19h30 mercredi = 14h - 15h30 jeudi et vendredi = 9h30 - 11h	Antignyastique : jeudi = 12h15 - 13h15 samedi = 9h30 - 11h samedi = 11h15 - 12h15 (découverte)	Découverte des chakras : samedi = 14h - 18h
Méditation Chants de l'âme : lundi = 20h30 - 21h30	Ateliers Ikigai : dimanche = 14h - 18h	Qi Gong Coeur : dimanche = 18h - 19h	Pilates : mercredi = 18h30 - 19h30	Constellations Familiales : dimanche = 10h - 17h
Danse stellaire : samedi = 17h17 - 19h19	Arbre de vie Confiance en soi : 1 jeudi/mois = 12h - 13h30 Cabinet 1/visio	Qi Gong 3ES : mardi = 20h - 21h	Yoga postural : lundi = 17h15 - 18h15 mardi = 12h15 - 13h15	Sophrologie Agnès : lundis semaines paires = 18h45 - 20h
Cercle Nouvelle Lune : 20h - 21h30	Cercle de Sororité : puissance émotions dimanche matin : durée 2h	Qi Gong Anti-stress énergie de la Femme : dimanche = 19h - 20h	Yoga nidra : samedi = 17h30 - 18h30	Cohérence cardiaque : lundis semaines impaires = 18h45 - 20h
Lahochi 13 : dimanche = 9h - 13h	Charge mentale : 1 jeudi/2 mois = 18h15 - 19h45	Qi Gong Gestion du stress : mardi = 20h - 21h	Cercles Solaires : 20h30 ou 21h30	Relaxation à thème : samedi = 10h - 11h
Savoir dire Non : jeudi = 18h15 - 19h45	Forces de caractère : jeudi = 18h15 - 19h45			Découverte des Fleurs de Bach : samedi = 10h - 11h
				Chœur à cœur : samedi = 16h30 - 18h30