


PLANNING DES ACTIVITES EQUILIBR'ENERGY / JANVIER A JUILLET 2025

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

 Vacances scolaires

	Me 1	Je 2	Ve 3	Sa 4	Di 5	Lu 6	Ma 7	Me 8	Je 9	Ve 10	Sa 11	Di 12	Lu 13	Ma 14	Me 15	Je 16	Ve 17	Sa 18	Di 19	Lu 20	Ma 21	Me 22	Je 23	Ve 24	Sa 25	Di 26	Lu 27	Ma 28	Me 29	Je 30	Ve 31	
JANVIER				Hello V					P/V	P/V						P/V	P/V						P/V	P/V							P/V	P/V
				VS					V																							
						P/V		MD		MD				P/V		MD		MD				P/V		MD				P/V		MD		MD
									P/V			MC	VG			P/V								P/V	FC						P/V	
												MC	VG														Dét.					
			VS					P/V		Hello		MC			P/V								P/V						P/V			
																						Acc.			V							

matin
fin matinée
midi
début ap-midi
milieu ap-midi
fin ap-midi
soirée
soirée VISIO ou CAB. 1

	Sa 1	Di 2	Lu 3	Ma 4	Me 5	Je 6	Ve 7	Sa 8	Di 9	Lu 10	Ma 11	Me 12	Je 13	Ve 14	Sa 15	Di 16	Lu 17	Ma 18	Me 19	Je 20	Ve 21	Sa 22	Di 23	Lu 24	Ma 25	Me 26	Je 27	Ve 28			
FEVRIER	R					P/V	P/V						P/V	P/V																	
		DI																				B.O		VS							
				P/V		MD		MD			P/V		MD		MD							FC									
	MC	Ayur			P/V					VG			P/V																		
	MC	Ayur								VG																					
	MC			P/V								P/V		VS								non									

matin
fin matinée
midi
début ap-midi
milieu ap-midi
fin ap-midi
soirée
soirée VISIO ou CAB. 1

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

matin
fin matinée
midi
début ap-midi
milieu ap-midi
fin ap-midi
soirée
soirée VISIO ou CAB. 1

	Ma 1	Me 2	Je 3	Ve 4	Sa 5	Di 6	Lu 7	Ma 8	Me 9	Je 10	Ve 11	Sa 12	Di 13	Lu 14	Ma 15	Me 16	Je 17	Ve 18	Sa 19	Di 20	Lu 21	Ma 22	Me 23	Je 24	Ve 25	Sa 26	Di 27	Lu 28	Ma 29	Me 30		
AVRIL			P/V	P/V																												
			MD		MD			P/V		MD		MD																				P/V
			P/V			MC				P/V																						
						MC																										
						MC			P/V			B.G																				

matin
fin matinée
midi
début ap-midi
milieu ap-midi
fin ap-midi
soirée
soirée VISIO ou CAB. 1

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

matin
fin matinée
midi
début ap-midi
milieu ap-midi
fin ap-midi
soirée
soirée VISIO ou CAB. 1

		Vacances scolaires																													
		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
JUN	matin				P/V	P/V	R					P/V	P/V							P/V	P/V					P/V	P/V				
	fin matinée								Forêt												B.O		V.S								
	midi		P/V		M D		M D			Forêt		M D		M D				P/V		M D		M D			P/V		M D		M D		P/V
	début ap-midi				P/V			M C		Forêt		P/V			Ayur				P/V		FC			V.G		P/V					
	milieu ap-midi							M C		Forêt					Ayur									V.G							
	fin ap-midi			P/V				M C		Forêt	P/V		V.S						P/V		B.G		Y.N			P/V					
	VISIO ou CAB. 1																				non										
	soirée		♥	😊				S				😊			S											😊			S		
soirée VISIO ou CAB. 1																									V-Lune						

		Ma 1	Me 2	Je 3	Ve 4	Sa 5	Di 6	Lu 7	Ma 8	Me 9	Je 10	Ve 11	Sa 12	Di 13	Lu 14	Ma 15	Me 16	Je 17	Ve 18	Sa 19	Di 20	Lu 21	Ma 22	Me 23	Je 24	Ve 25	Sa 26	Di 27	Lu 28	Ma 29	Me 30	Je 31	
JUILLET	matin			P/V	P/V																												
	fin matinée																																
	midi		M D		M D																												
	début ap-midi		P/V																														
	fin ap-midi	P/V										V.S																					
VISIO ou CAB. 1																																	
soirée	😊																																
soirée VISIO ou CAB. 1																										V-Lune							

Légende :

- Conférences
- V = visio
- P = présentiel
- par Emmanuelle : 20/01 (V) = Ikigai
- par Elise : 22/01 (V+P) = Connexion Terre, Ciel, Cœur
- par Nathalie L. : 24/01 (P) = Apprivoiser le sommeil
- par Laure-Hélène : 30/01 (P) = Evolutions positives
- par Olivia : 06/02 (P) = Ayurvéda 3 Doshas
- par Elise : 12/02 (V+P) = Chamanisme
- par Emmanuelle : 16/02 (V) = Equilibre vie pro/perso
- par Laure-Hélène : 12/03 (P) = Ennéagramme
- par Elise : 19/03 (V+P) = Dépendance affective
- par Fabienne : 26/03 (P) = Les souffrances au travail
- par Nathalie L. : 28/03 (P) = Limiter la pression
- par Emmanuelle : 02/04 (P) = Equilibre vie pro/perso
- par Elise : 09/04 (V+P) = Unicité / Amour inconditionnel
- par Emmanuelle : 14/05 (P) = Ikigai
- par Olivia : 14/06 (P) = Ayurvéda troubles du sommeil
- par Elise : 25/06 (V+P) = Découvrir le Sacré

- Méditation Pleine Conscience
lundi = 20h30 - 21h30
- Méditation en-chantée
lundi = 20h30 - 21h30
- Cercle Nouvelle Lune
20h - 21h30
- Préparer 2025
dimanche = 10h - 17h30
- Hello 2025
samedi = 10h30 - 12h en visio
jeudi = 18h - 19h30 en présentiel
- Mamdanse
mercredi et vendredi = 12h - 13h
- Post burn-out
jeudi = 10h - 12h ou 18h15 - 20h15
- Atelier Ikigai
dimanche = 14h - 18h
- Arbre de vie Confiance en soi
jeudi = 10h - 11h30 en visio
jeudi = 18h15 - 19h45 ou 12h30 - 14h
- Charge mentale
1 jeudi/2 mois = 18h15 - 19h45
- Forces de caractère
jeudi = 12h30 - 14h
- Savoir dire Non
jeudi = 18h15 - 19h45
- Cercle de Sororité
dimanche matin : durée 2h
- Qi Gong
lundi = 12h - 13h15
mardi = 18h - 19h30
mercredi = 14h - 15h30
jeudi et vendredi = 9h30 - 11h
- Qi Gong Gestion du stress
Qi Gong Anti-stress énergie de la Femme
Qi Gong 3ES
Qi Gong 24 énergies
mardi = 20h - 21h
- Voyage chamanique
dimanche = 10h - 18h
- Accompagnement
lundi = 20h - 22h en visio
- Chartres
10h - 17h30
- Forêt
10h - 18h
- Antigymnastique
jeudi = 12h15 - 13h15
samedi = 10h - 11h15
samedi = 11h30 - 12h30 (découverte)
- Pilates
mercredi = 18h30 - 19h30
- Yoga postural
lundi = 17h15 - 18h15
mardi = 12h15 - 13h15
- Yoga nidra
samedi = 17h30 - 18h30
- Relaxation à thème
Fabrication spray
Conférence-atelier
samedi = 10h - 11h
- SophroEnergie Nathalie
vendredi = 18h - 19h15
- cycle 5 ateliers sommeil = 20h15 - 21h30
- Sophrologie Agnès
lundi = 18h45 - 20h
- Mandala créatif
samedi = 14h - 18h
- Voyages sonores
jeudi = 19h30 - 20h30
samedi = 11h - 12h
- Brain Gym
jeudi = 19h - 20h
- Vision Gym
dimanche = 14h - 16h
- Do In
dimanche = 11h - 12h
- Détente sensorielle
samedi = 15h - 16h
- Atelier Ayurvéda Hiver
dimanche = 15h - 17h
- Atelier Ayurvéda Printemps
samedi = 15h - 17h
- Atelier Ayurvéda Été
samedi = 15h - 17h
- Rangoli (mandala éphémère)
samedi = 15h - 17h
- Fabrication de tisanes et mélanges Ayurvédiques
dimanche = 17h - 19h