



Samedi 14 MAI 2022
Journée ZEN...
OUF !

*Un cadeau à faire ?
Vous ne savez pas quoi offrir ?*

Offrez-lui une journée Zen !

CONTACT

Chemin de la portelle - 01120 Montluel

Tél : 04 72 25 75 07 / 04 78 06 07 60

info@mjc-3cm.org

www.mjc-3cm.org



JOURNEE ZEN :
Faites votre choix et
composez votre
programme de la
journée !

9H30 : ACCUEIL : Thé, café, jus de fruit...dans un esprit ZEN !



10H00 :

QI-GONG (Adulte) Catherine
SAMBARDIER

Ou

MEDITATION avec Angélique PANAY



11H00 :

RELAXATION avec Angélique PANAY

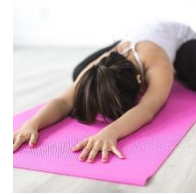
Ou

YOGA KIDS avec Sylvie GOUT



12H00 : Espace Pique-Nique à disposition
pour faire le plein d'énergie positive !

Samedi 14 Mai de 9h30 à 17h30
MJC - Chemin de la Portelle 01120 MONTLUEL
04 72 25 75 07



13H30 :

STRETCHING avec Daniel
CORREIA

Ou

YOGA avec Sylvie GOUT



14H30 :

SOPHROLOGIE (Adulte) avec
Florence BESSON

Ou

DO IN avec Nathalie PACCAUD



15H30 :

TAICHI avec Farida MESSAAD

Ou

PILATES avec Stéphanie
BERTRAND



16H30 : Goûter familial en pleine
conscience

Tarif : 10 € la journée (ateliers à volonté !)
Places en vente à la MJC à partir du 2 Mai,
possibilité d'acheter un ticket le jour même,
dans la limite des places disponibles !