



*Un cadeau à faire ?
Vous ne savez pas quoi offrir ?
Offrez lui une journée Zen !*

**Samedi 8 Septembre
Journée ZEN...
OUF !**

*Les vacances sont finies...
Il faut se préparer à attaquer la rentrée, ses aléas et
son rythme effréné. Soucieux de votre bien-être, la
MJC vous propose une grande journée Zen, pour se
détendre, se ressourcer et faire le plein d'énergie
positive en conscience, et dans le partage !*

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) avec Michel
JUILLERON

Ou

YOGA DU RIRE (Tout Public) avec
Catherine GAREL



11H00 :

YOGA KIDS (3-12 ans) avec Pauline
DUMAY

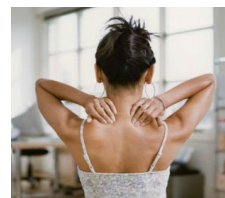
Ou

YOGA (Tout public) avec Sylvie GOUT



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

*Samedi 8 Septembre de 9h30 à 17h30
MJC - Chemin de la Portelle 01120 MONTLUEL
04 72 25 75 07*



13H30 :

DO-IN (Adulte) avec Nathalie
PACCAUD

Ou

MEDITATION (Adulte) avec
Fabienne LOUPY



14H30 :

SOPHROLOGIE (Adulte) avec
Florence BESSON

Ou

YOGA Pré et Post NATAL (Tout
public, nourrissons bienvenus !)
avec Pauline DUMAY

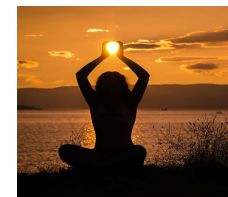


15H30 :

MEDITATION : T'ECAP (Parent-
Enfant) avec Fabienne LOUPY

Ou

YOGA/YOGA NIDRA (Tout
public) avec Sylvie GOUT



16H30 : Goûter familial en pleine
conscience

*Tarif : 5 € la journée (ateliers à volonté !)
Places en vente à la MJC à partir du 20 août
jusqu'au 8 septembre inclus, possibilité d'acheter un
ticket le jour même, dans la limite des places
disponibles !*