

POUR LES ENFANTS ET LES PARENTS

LE LUNDI

Happy Ateliers 3-5 ans - de 17h15 à 17h45

Happy Ateliers 6-12 ans - de 18h à 19h30

par **Anne-Isabelle Faucompré**

Des activités ludiques pour pratiquer des outils de gestion des émotions / stress et développer la confiance en soi : se sentir mieux tout en s'amusant dans un cadre bienveillant.

Les 1^{er}/10, 12/11, 17/12, 14/01, 4/02, 18/03, 15/04, 13/05 et 3/06.

Réunion d'information le 6/09 à 18h30.

Rens. : 06 24 47 97 28 - happyateliermail@gmail.com

Ateliers Filliozat pour les parents - de 19h à 21h30

par **Christelle Roustan**

Des ateliers pour développer ses compétences de parent.

Les 17/09, 22/10 et 5/11 : Stop aux crises.

Les 7/01, 11/02 et 4/03 : 0-1 an Les bases de la confiance.

Les 8/04, 27/05 et 24/06 : Accueil et accompagnement des émotions.

Rens. : 06 06 53 61 19 - christelle.roustan@outlook.com

LE SAMEDI

Atelier de philosophie pour les enfants (à partir de 5 ans)

de 11h à 12h par Manon Moureau

Un espace de parole bienveillant pour aider votre enfant à répondre aux questions existentielles qu'il se pose et lui permettre d'apprendre à penser par lui-même grâce à la dynamique de groupe.

Les 8/09, 06/10, 3/11, 1/12, 5/01, 2/02, 2/03, 6/04, 4/05 et 01/06.

Rens. : 06 78 27 10 92 - bulledephilo@gmail.com

Les inscriptions doivent se faire directement auprès des intervenants. Plus de renseignements (prix, détails des activités) sur le site internet de la péniche dans la rubrique **Les Rendez-vous d'Althea**.

LES ÉVÈNEMENTS DE LA PÉNICHE

NOËL D'ALTHÉA

Le dimanche 2 décembre, de 15h à 20h.

Le moment idéal pour venir rencontrer les thérapeutes et trouver des cadeaux uniques pour vos proches.

Offrez un soin, c'est écologique, original et ça fait du bien !

SEMAINE DÉTOX

Du 11 au 17 mars 2019.

Une semaine entière pour détoxifier son corps et son esprit : des soins uniques proposés par les thérapeutes, et des jus et tisanes 100 % détox pour accompagner les soins ! **Rens. :** sur le site internet de la péniche.

LE CINÉMA D'ALTHÉA

5 à 6 fois / an, Althea propose une projection en partenariat avec un cinéma avignonnais et Osmose, la radio web d'Avignon.

Rens. : sur le site internet de la péniche et la page Facebook.

PÉNICHE ALTHÉA CHEMIN DE L'ÎLE PIOT – 84000 AVIGNON



Contact : Séverine Durmaz

severine@peniche-althea.fr / 06 75 69 23 30

La Péniche Althea est une association loi 1901.

Une carte de membre vous sera offerte lors de votre accès à bord.

Capacité maximale d'accueil à bord de la péniche : 12 personnes.

LES RENDEZ-VOUS D'ALTHÉA



Pour cette nouvelle saison et 2^e année d'activité, la péniche vous propose un programme riche et innovant. **Prenez soin de vous et de ceux que vous aimez !**

WWW.PENICHE-ALTHEA.FR



LES HEBDOMADAIRES

LE LUNDI

9h30 - 11h : Qi Gong par **Philippe Manguin**, maître Deming Liu
Merveilleux outil de santé préventive, le Ziran Qi Gong nettoie, dynamise, équilibre et harmonise le corps, le cœur et l'esprit. Cours d'essai gratuit.
Rens. : 06 20 15 06 64 • philippemanguin84000@gmail.com

12h30 - 13h30 : Hatha Yoga par **Valérie Jaubert**
Une pratique qui permet de rentrer dans une détente en pratiquant la respiration en conscience dans chaque posture.
Rens. : 06 22 01 11 43 • valeriejaubert@outlook.fr

16h - 17h : Yoga Pilâtes par **Tine Bartel**
Retrouver son axe.
Rens. : 06 78 61 86 92 ou tine.bart@hotmail.fr

LE MERCREDI

19h - 20h : Pilâtes par **Tine Bartel**
La sérénité naît de l'attention juste.
Rens. : 06 78 61 86 92 ou tine.bart@hotmail.fr

20h - 21h : De la danse thérapie à la danse sacrée par **Tine Bartel**
La Danse qui remet en harmonie.
Rens. : 06 78 61 86 92 ou tine.bart@hotmail.fr

LE JEUDI

19h - 21h : Voyages intérieurs par **Chabela Lorent**
4 cycles de 6 dates : **À la rencontre de son enfant intérieur**
Pratique alliant écoute corporelle, observation du présent, visualisations, sons, mouvements simples et ludiques pour voyager léger.
Rens. : 07 82 93 73 50 • chabela.lorent@gmail.com

LE LUNDI

Constellations familiales - de 19h à 22h par **Thomas Ganslmayr**
Un exercice vivant et enrichissant, pour optimiser ses relations familiales, de couple ou professionnelles.
Les 24/09, 15/10, 19/11, 10/12 (pour 2019, voir le site de la péniche).
Rens. : 07 70 00 02 52 - info@coaching-lourmarin.com

Ateliers fleurs de Bach - de 19h à 20h30 par **Pascale Mossino**
08/10 : La rentrée plus sereine. **03/12 :** Vivre les fêtes de Noël.
21/01 : Tenir ses bonnes résolutions. **11/03 :** Le Rescue.
29/04 : Les cas particuliers. **20/05 :** Préparer ses examens de fin d'année.
Rens. : 06 18 38 42 74 - pascalefleursdebach@gmail.com

Mon Moment Magique au féminin - de 20h à 21h30 par **Marie Jacq**
Détente, convivialité, partage, écoute, rires, émotions, relaxation, respiration, mouvements... pour prendre soin de soi et faire le plein d'énergie.
Les 1^{er}/10, 12/11, 17/12, 14/01, 4/02, 18/03, 15/04, 13/05 et 3/06.
Rens. : 06 22 96 82 25 - marie.j@monmomentmagique.com

LE MARDI

Cours de méditation de Pleine Présence - de 19h à 21h45
par **Aurélie Lichtlé**
2 cycles : printemps et automne 2019.
Découvrir et pratiquer la méditation de Pleine Présence dans un apprentissage progressif et adapté à sa vie quotidienne.
Rens. : 06 32 82 34 52 - aurelielichtle@gmail.com

LE SAMEDI

Atelier en tarologie - de 9h30 à 11h par **Gyl Gréard**
Se connaître avec les 22 arcanes majeurs du Tarot de Marseille.
Les 15/09, 6/10, 3/11, 1/12, 5/01, 2/02, 2/03, 6/04, 4/05 et 1/06
Rens. : 06 31 18 51 92 - gylou84@gmail.com

LES MENSUELS

LE DIMANCHE

Les dimanches de Julie - de 9h à 12h par **Julie Cappo**
Découvrir dans une ambiance chaleureuse et conviviale, les secrets des huiles essentielles, seules ou accompagnées de fleurs de Bach, de techniques de sophrologie, de dégustation olfactives et culinaires.
Les 12/10 (vend.), 4/11, 16/12, 27/01, 24/02, 24/03, 14/04 et 16/06
Rens. : 06 42 77 12 12 - juliecappo@hotmail.com

Ateliers SAFE® FLOOR & SAFE® MOVE - de 10h à 12h30
par **Anaïs Lheureux**
La méthode SAFE® - Une approche corporelle innovante permettant de récupérer du tonus musculaire profond et ainsi de libérer les douleurs des muscles superficiels. Une révolution pour faire face à votre dos.
Les 21/10, 18/11, 17/02, 28/04 et 2/06
Rens. : 06 70 76 27 99 - safe@anaislheureux.com

Cycle d'ateliers Tao / Qi Gong de la Santé - de 14h à 17h30
par **Zazie Charasse** - instructrice certifiée UHTS de Mantak Chia
Découvrez les énergies revitalisantes du Tao : enracinement, souplesse, respiration, détente, détoxination, renforcement du centre vital, méditation... 1h30 de Tao de la Santé suivi de 2h d'une pratique taoïste spécifique.
Les 23/09, 21/10, 25/11, 16/12, 24/02, 24/03, 21/04, 26/05, 23/06
Rens. : 06 61 51 58 39 - taoetnergies@gmail.com

Ateliers d'art thérapie - de 18h à 20h par **Isabelle Dutrait**
Stimuler sa créativité et approfondir en groupe des thématiques personnelles, à l'aide de divers matériaux (peinture, écriture, dessin, collage, modelage).
Les 7/10, 4/11, 2/12, 6/01, 3/02, 3/03, 7/04, 5/05, 2/06 et 7/07
Rens. : 06 64 97 41 86 - isadutrait@gmail.com