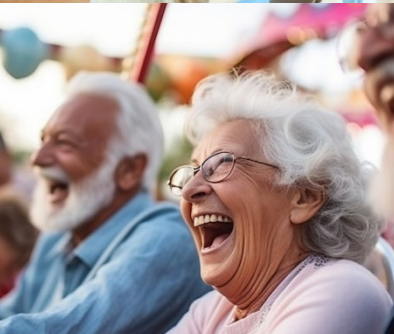


NOS rendez-vous

PROGRAMME **DES ATELIERS** 2024 - 2025



LA VIE DEVANT SOI

Accueil du lundi au vendredi

9h - 12h / 14h - 17h30

37 bis, Quai de Prague 45100 Orléans

TÉL. : 02 38 73 56 72

Email : contact@laviedevantsoi.fr

www.laviedevantsoi.fr

Tram A arrêt Tourelles-Dauphine

Lignes Bus 1, 5, 16



Culture & art de vivre

Autour du livre

MERCREDI > 14h30 atelier mensuel



Avec *Marie-Françoise Brignon*, lors des rencontres s'organise un débat autour de plusieurs livres pour donner envie de les lire. On lit, on écoute, on échange dans la bonne humeur.

Conversation espagnole

MERCREDI > 14h atelier hebdo



Avec des supports de presse espagnole, vous échangerez avec *Amparo Terreau* sur l'actualité et la culture dans un climat amical.

Let's speak English

LUNDI > 10h - JEUDI > 10h15 - VENDREDI > 11h30

atelier hebdo



Avec *Iris Johan*, apprenez l'anglais en vous amusant dans une ambiance conviviale et à votre niveau...

Le Souffle et la Plume / Atelier d'écriture

JEUDI > 14H30 atelier bi-mensuel



Vous aimeriez écrire mais vous n'osez pas. Ou bien vous pensez que cela n'est pas pour vous. Ensemble, osons l'écriture créative et ludique avec *Anne-Marie Deschamps*.

Nouvelles technologies

Informatique / Internet/ Tablette tactile

Restez connecté grâce à nos ateliers spécialisés : Initiation informatique, traitement de texte..., Assistance individuelle. Internet & messagerie, Assistance individuelle. Tablette tactile, formation sur votre matériel ou sur tablette mise à disposition par **La Vie Devant Soi**. Initiation ou assistance.

Téléphone portable

Contacts - messagerie - SMS - applications, ...

Nous consulter pour les ateliers « Nouvelles technologies »

Bien-être

Feldenkraïs

LUNDI > 11H atelier hebdo



Avec *Marie-Reine Weirauch*, énergie et bien-être par le mouvement sans effort et varié pour retrouver le plaisir de vous mouvoir et prévenir douleurs et raideurs. Chacun a en soi le pouvoir de s'auto-éduquer par la conscience et l'attention.

Gym bien-être

LUNDI > 14H atelier hebdo



Ces séances vous permettront d'améliorer vos capacités cardio-vasculaires et musculaires tout en douceur et en sécurité. Elles vous permettront également de vous assouplir et vous relaxer avec *Cathya Bourgeois*.

Gym douce

VENDREDI > 10H atelier hebdo



Avec *Christel Danois*, une séance de pratiques corporelles douces et diversifiées afin de développer endurance, souplesse, capacités cardio-respiratoires et musculaires, en sécurité, dans une ambiance conviviale. C'est préserver son autonomie tout au long de la vie!

Gym multi sensorielle

MERCREDI > 14H atelier hebdo



Pratique corporelle douce, profonde et revitalisante. Elle permet de comprendre et d'analyser ses sensations corporelles profondes aussi bien articulaires, musculaires que respiratoires, visuelles... Avec *Cathya Bourgeois*

Gym très douce

MARDI > 11H atelier hebdo



Avec *Christel Danois*, pratiquez une gym d'entretien vous permettant de renforcer votre équilibre et votre confiance en soi, pour améliorer votre confort de vie au quotidien!

La Vida Danza

LUNDI > 15H15 atelier hebdo



Avec *Cathya Bourgeois* participez à des séances chorégraphiées d'une intensité modérée pour une remise en forme cardio-vasculaire et musculaire, ludique, entraînante et revitalisante.

Pilates

VENDREDI > 11H15 atelier hebdo 

Avec *Cathya Bourgeois* pratiquez une technique douce, de renforcement des muscles, basée sur le contrôle du mouvement et la respiration.

Self défense séniors

MERCREDI > 10H atelier hebdo 

Se pratique en toute sécurité, sans limite d'âge, s'adapte à toutes les techniques et à l'état physique de chacun; permet de lutter contre l'enraidissement, favorise l'attention, la mémorisation et contribue à la rééducation motrice.

Sophrologie - méditation

JEUDI > 9H30 atelier hebdo 

Avec *Marie Kassel*, alliez le corps et l'esprit pour penser et agir positivement. Par de la respiration contrôlée, des mouvements doux et des visualisations, cette méthode permet d'augmenter la confiance en soi, la concentration et la résilience mentale.

Tai-chi-chuan

JEUDI > 14H atelier hebdo 

Le Tai-chi Chuan est une gestuelle énergétique traditionnelle chinoise avec un enchaînement de mouvements lents. La pratique consciente a une excellente influence sur la santé, la vitalité et la détente profonde, avec *Marie-Claude Plantade*.

Techniques énergétiques chinoises

MARDI > 14H15 atelier hebdo 

Avec *Claude Forestier*, découvrez cet art énergétique chinois alliant mouvements lents, respiration et concentration.

Yoga séniors

MARDI > 9H30 atelier hebdo 

Avec *Christel Danois*, explorez le corps, ses sensations, dans une pratique de yoga traditionnel accessible aux seniors. Peu à peu, limitations corporels et respiration se libèrent, le mental s'apaise pour plus de joie d'être et d'équilibre au quotidien.

Yoga & respiration

JEUDI > 10H45 atelier hebdo 

Avec *Alba Martin-Lataix* développez et approfondissez les sensations liées à la respiration, afin de redécouvrir l'espace agréable et infini du corps.



Loisirs & créations

Chorale

MARDI > 15H atelier hebdo **SALLE DES CHATS FERRÉS**

Avec *Colette Dargent*, vous aimerez chanter de l'opérette, des chansons anciennes ou contemporaines... dans une ambiance amicale.

Échecs

MERCREDI > 9H atelier hebdo

Stratégie et convivialité au programme. Partagez votre passion pour l'échiquier avec d'autres adhérents.

Jeux de mémoire

LUNDI > 14H atelier hebdo

Tout en s'amusant, avec *Cécile Boré* vous stimulerez et cultiverez votre mémoire à travers une variété d'exercices ludiques et motivants.

Libre toutes créations

LUNDI > 14H30 atelier hebdo

Rencontre autour du tricot, couture, broderie, arts créatifs toutes techniques. Chacun travaille sur sa propre réalisation où l'envie et l'inspiration se partagent.

Mandala

MERCREDI > 14H30 atelier hebdo

Colorier un Mandala fait fonctionner les deux hémisphères du cerveau en même temps : le côté droit pour le sens artistique, la créativité..., le côté gauche pour l'organisation, la logique... Cet équilibre cérébral offre une sensation de détente et de bien-être.

Origami

JEUDI > 14H30 atelier mensuel

Raymonde Prière, vous transmet sa passion en vous initiant à l'art du pliage japonais sans ciseaux ni colle.

Scrabble

MARDI > 14H30 atelier hebdo

Vous aimez jouer avec les mots et stimuler votre mémoire, participez à cet atelier de scrabble.

QUEL ENGAGEMENT ?

Prélèvement mensuel possible

ATELIERS au choix	3 MOIS	6 MOIS	9 MOIS	ANNÉE
HEBDO - 1H Anglais/Feldenkraïs/ Gyms/Vida Danza/Pilates/ Sophro/Tai-Chi-Chuan/ Techniques Energétiques Chinoises/Yogas	36 €*	33 €*	30 €*	-
HEBDO 1 - 1H30 Anglais / Self Défense / Jeux de Mémoire	42 €*	38,50 €*	35 €*	-
BI-MENSUEL Souffle et la plume	12 €*	11 €*	10 €*	-
MENSUEL Origami	12 €*	11 €*	10 €*	-
Autour du livre	-	-	-	45 €
HEBDO 2 - 2/3H Conversation espagnole / Chorale	-	-	-	45 €
ANNUEL** Échecs/Mandala/Scrabble/ Libre Toutes Créations	-	-	-	45 €

*par mois

Une année compte 30 séances (+ ou -).

Du 23 septembre 2024 au 27 juin 2025 sauf pendant les vacances scolaires (21/10/2024 au 03/11/2024, 23/12/2024 au 05/01/2025, 10/02/2025 au 23/02/2025 et du 07/04/2025 au 21/04/25)

****Les ateliers annuels ont lieu de septembre à août**

Possibilité d'un Forfait 5 séances sur un trimestre civil:

Atelier hebdo 1h - 60 € / Atelier hebdo 1h30 - 90 €

La Vie Devant Soi sera fermée: 26/12/2024 - 02/01/2025
02/05/2025 - 09/05/2025 - 30/05/2025

ADHÉSIONS 2024/2025

37 € (22 €/pers. non imposable)

60 € couple (40 €/couple non imposable)

ORLÉANS & EXTÉRIEURS

VOTRE ADHÉSION OFFERTE

POUR UN NOUVEL ADHÉRENT INSCRIT



Orléans
Mairie

Carsat
Retraite & Santé
au travail
Centre

malakoff
humanis
soins personnes seniors



AUDITION
CONSEIL
Isabelle CORNUAU