

# Loisirs & créations

## Chorale

### MARDI > 15H atelier hebdo

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

## 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.



## QUEL ENGAGEMENT ?

Prélèvement mensuel possible

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

\*par mois

### Une année compte 30 séances (+ ou -)

Du 22 septembre 2025 au 26 juin 2026 sauf pendant les vacances scolaires (20/10/25 au 02/11/25, 22/12/25 au 04/01/26, 16/02/26 au 01/03/26 et du 13/04/26 au 26/04/26).

### \*\*Les ateliers annuels ont lieu de septembre à juillet

Possibilité d'un Forfait 5 séances sur un trimestre civil :  
**Atelier hebdo 1h - 60 € / Atelier hebdo 1h30 - 90 €**

La Vie Devant Soi sera fermée du 27/10 au 02/11/25, le 10/11/25, du 24/12/25 au 04/01/26, du 23/02/26 au 01/03/26, du 20/04/26 au 26/04/26, le 15/05/26, 25/05/26 du 3/08/26 au 23/08/26

### ADHÉSIONS 2025/2026

37 € (22 €/pers. non imposable)  
60 € couple (40 € / couple non imposable)  
ORLÉANS & EXTÉRIEURS

**VOTRE ADHÉSION OFFERTE  
POUR UN NOUVEL ADHÉRENT INSCRIT**



## PROGRAMME DES ATELIERS 2025 - 2026



unity - Crédits photo : AdobeStock

### LA VIE DEVANT SOI

Accueil : lundi de 14h à 17h30  
mardi et jeudi : 9h - 12h et 14h - 17h30  
mercredi et vendredi : de 9h à 12h  
37 bis, Quai de Prague 45100 Orléans

TÉL. : 02 38 73 56 72

Email : [contact@laviedevantsoi.fr](mailto:contact@laviedevantsoi.fr)  
[www.laviedevantsoi.fr](http://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 ou 11h15 - MERCREDI > 11h**

**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 > 14h 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*.

# Bien-être

## Amélioration équilibre

**MERCREDI > 9H30 atelier hebdo** 

Avec *Marie Kassel*, grâce à l'ancrage par les appuis des pieds, des orteils, de la voûte plantaire et des jambes votre posture devient plus ancrée, plus solide, plus verticale.

## Feldenkraï

**MERCREDI > 16H15 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 > 14H15 - JEUDI > 15H15 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 *Cathy Bourgeois*.

## Gym douce

**VENDREDI > 10H atelier hebdo** 

Séances de pratiques diverses et douces pour développer écoute du corps, endurance, souplesse, équilibre et renforcer en profondeur capacités cardio-respiratoires, musculaires, posturales et périnéales pour mieux bouger et rire avec *Christel Danois*.

## Gym multi sensorielle

**VENDREDI > 15H30 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 *Cathy 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 > 15H30 atelier hebdo** 

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

## Pilates

**MARDI > 15H30 - VENDREDI > 14H15 atelier hebdo** 

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

## Self défense seniors

**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'engraissement, 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 seniors

**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 corporelles 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.