

Loisirs & créations

Chorale

MARDI > 14H30 atelier hebdo

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

Libre Toutes Créations

MARDI > 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
HEBDO 1 - 1H Anglais / Amélioration Equilibre/ Approche Sensorielle du Mouvement / Écoute ton Corps/ Gyms / La Vida Danza / Pilâtes / Renforcement Musculaire / Sophro / Taïchi Chuan / Techniques Énergétiques Chinoises / Yogas	36 €*	33 €*	30 €*	-
HEBDO 1 - 1H30 Anglais / Self Défense	42 €*	38,50 €*	35 €*	-
MENSUEL Origami	12 €*	11 €*	10 €*	-
Autour du livre	-	-	-	45 €
HEBDO 2 - 2/3H Chorale / Conversation espagnole	-	-	-	45 €
ANNUEL** Libre Toutes Créations / Mandala	-	-	-	45 €

*par mois

Une année compte 30 séances (+ ou -)

Du 21 septembre 2026 au 25 juin 2027 sauf pendant les vacances scolaires (19/10/26 au 01/11/26, 21/12/26 au 03/01/27, 22/02/27 au 07/03/27 et du 19/04/27 au 02/05/27).

**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 26/10 au 01/11/26, du 24/12/26 au 03/01/27, du 1/03/27 au 07/03/27, du 26/04/27 au 02/05/27, le 07/05/27, 17/05/27

ADHÉSIONS 2026/2027

37 € (22 €/pers. non imposable)
60 € couple (40 € / couple non-imposable)
ORLÉANS & EXTÉRIEURS
**VOTRE ADHÉSION OFFERTE
POUR UN NOUVEL ADHÉRENT INSCRIT**

NOS rendez-vous

PROGRAMME DES ATELIERS 2026 - 2027



© - 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
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

MERCREDI > 9h15 ou 10h30 atelier hebdo 

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

Bien-être

Approche sensorielle du mouvement

MERCREDI > 14H15 atelier hebdo  **NOUVEAU**

S'auto éduquer à la conscience du corps par l'observation de mouvements lents et variés. Trouver la flexibilité, l'habileté, l'aisance des gestes au quotidien, avec *Marie-Reine Weirauch*

Amélioration équilibre

MERCREDI > 10H15 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.

Écoute ton corps

MERCREDI > 15H30 atelier hebdo  **NOUVEAU**

Avec *Marie-Reine Weirauch*, cultiver le plaisir d'être ce que je suis, bouger en mouvements ondulatoires et circulaires fluides, guidés par le souffle. Améliorer l'écoute et le lâcher prise. Éveiller vos sens à la joie, à la douceur et à la créativité.

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 *Cathya Bourgeois*.

Gym douce

VENDREDI > 9H30 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 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 *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

MARDI > 15H30 atelier hebdo 

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

Renforcement musculaire

MERCREDI > 9H atelier hebdo  **NOUVEAU**

Avec *Marie Kassel*, vous entretenez votre corps pour rester en forme et actif au quotidien. Vous développez la posture, la tonicité musculaire, la mobilité et l'équilibre.

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'enraidissement, favorise l'attention, la mémorisation et contribue à la rééducation motrice.

Sophrologie

JEUDI > 9H30 atelier hebdo 

Avec *Marie Kassel*, cette méthode allie le corps et l'esprit pour penser et agir positivement. La respiration, les mouvements doux, les visualisations régulent les émotions, augmentent la confiance en soi, la motivation...

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 adapté

VENDREDI > 10H45 atelier hebdo  **NOUVEAU**

Fatigue profonde, épisodes de vie et états émotionnels douloureux ; nos séances de yoga thérapie douces et sonores pourront vous aider à vous ressourcer. Avec *Christel Danois*

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.

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 corporels et respiration se libèrent, le mental s'apaise pour plus de joie d'être et d'équilibre au quotidien.