



ASSOCIATION des FAMILLES de LIERGUES / PORTE des PIERRES DOREES.

ACTIVITES 2023 : 2024.

YOGA de l'ENERGIE :

Bases du Hatha Yoga traditionnel. Energétique chinoise. Travail adapté aux différents facteurs qui viennent perturber l'équilibre naturel (climat, environnement, émotions ...).

3 séances animées par Christophe MAULET les mardis après-midi :

15 h 45 à 17 h 15 – 17 h 30 à 19 h – 19 h 30 à 21 h.

Lieu : Maison de Pays, Place de la Fontaine à LIERGUES

Début : mardi 12 septembre 2023 – Contacts : 07 69 03 87 74 - 06 68 47 82 01

Coût : 255 euros à l'année payable en 3 chèques de 85 euros.

TRAVAUX MANUELS :

Broderies, tricots, crochets....

Lieu : Maison de Pays, Place de la Fontaine à LIERGUES

Les mercredis après-midi de 14 h 30 à 17 h 30.

TRAVAIL CORPOREL et RELAXATION :

Animés par Sylvie MASSE, kinésithérapeute-ostéopathe, herbaliste, ses cours sont issus de 30 années de pratiques professionnelles et personnelles.

La partie corporelle sollicite et développe la souplesse, la force , l'équilibre, la coordination, grâce à des mouvements conscients et une respiration appropriée. La relaxation apaise et équilibre le mental et le corps par la stimulation de la respiration , l'écoute des sensations et la visualisation.

Lieu : Maison de Pays, Place de la Fontaine à LIERGUES.

Mercredi et jeudi matin de 9 h à 10 h 30 / Mercredi soir de 18 h 30 à 20 h.

Début des cours le 20 Septembre 2023 – Contact : 06 61 39 61 46

Coût : 140 euros par trimestre.

ATELIERS et COURS de COUTURE (enfants dès 8 ans, ados.)

Cours proposés par Pauline BALLENGHEIN pour apprendre à utiliser la machine à coudre, manipuler et assembler des pièces de tissus et repartir avec ses propres créations fabriquées tout au long de l'année. Matériel entièrement fourni.

Lieu : Maison de Pays, Place de la Fontaine à LIERGUES

Un mercredi sur deux , de 15 h à 17 h.

Début des cours le 20 septembre 2023 – Contact : 06 87 09 69 32

Coût : 120 euros par trimestre (5 cours) – 360 euros à l'année (16 cours).

SORTIES BOTANIQUES :

Avec Marie-Claire BUFFIERE, à programmer ponctuellement.

COURS d'AQUARELLE et DESSIN :

Proposé par Anne BARDIES, aquarelliste.

Plongez dans l'univers des pigments et de l'eau. Prenez rendez-vous avec vous-même en libérant votre créativité et votre imagination : lâcher-prise et évasion garantie... !!!

Pour adultes et enfants à partir de 8 ans.

Lieu : salle Alice ROSIER (ancienne cure près de la Poste) à LIERGUES.

Enfants : les mercredis de 15 à 16 h 30 ou 16 h 30 à 18 h ;

Stages pendant les vacances scolaires.

Adultes : les mercredis de 18 h à 20 h

Les jeudis de 15 h à 17 h

Les vendredis de 14 h à 17 h (stages « à la carte »).

Début : semaine 37 (mercredi 13, jeudi 14, vendredi 15 septembre 2023).

Coût : contacter Anne BARDIES au 06 45 35 99 34.

CONTACTS :

Mairie de PORTE des PIERRES DOREES : 04 74 65 34 30

Madeleine MINOT : 06 68 47 82 01

Annick MULATON : 07 69 03 87 74

asso.famillesliergues@gmail.com

Adhésion à l'Association des Familles : 25 euros par famille.