

Ateliers

QUINZAINE

BIEN ÊTRE

L 14
OCTOBRE

DIGITOPONCTURE - COLLECTIF

Salle Pen An Ilis - de 19h30 à 21h
RENÉ LOAËC

M 15
OCTOBRE

SOIN AUX ALGUES - INDIVIDUEL

Salle Iroise - de 9h à 13h
RENÉ LOAËC

YOGA LUDIQUE ET RELAXATION ENFANTS - COLLECTIF

Salle Pen An Ilis - de 10h30 à 11h15 pour les de 0 à 6 ans
LUCIE REALE

ATELIER DU SOUFFLE - COLLECTIF

Salle Pen An Ilis - de 18h30 à 20h
CATHY LE ROUX

Mr 16
OCTOBRE

ATELIER BIEN-ÊTRE ENFANTS - COLLECTIF

Salle Pen An Ilis - de 14h30 à 15h30 pour les 7 à 12 ans
LÉNA BERTRAND

HARMONISATION DE NOS SYSTÈME NERVEUX - COLLECTIF

Salle Ar Chapel - de 16h30 à 18h
DOMINIQUE AUBRY

J 17
OCTOBRE

REÏKI - INDIVIDUEL

Salle Ar Chapel - de 9h à 12h
VALÉRIE BLOT

YOGA AUTOUR DE LA CHAISE - COLLECTIF

Bibliothèque Pen An Ilis - de 14h30 à 15h30
DANIELLE CHAMBRE

BIEN-ÊTRE ET COHÉRENCE CARDIAQUE - COLLECTIF

Bibliothèque Pen An Ilis - de 16h à 17h
DANIELLE CHAMBRE

STRETCHING RELAXATION - COLLECTIF

Salle Pen An Ilis - de 18h30 à 19h30
LÉNA BERTRAND

YOGA DOUX ET PROGRESSIF - COLLECTIF

Bibliothèque Pen An Ilis - de 20h30 à 21h30
MARIE-HÉLÈNE CORNEC

V 18
OCTOBRE

BILAN ÉLASTICITÉ - COLLECTIF

Salle Pen An Ilis - de 10h à 10h45 et de 11h à 11h45
MARIE-HÉLÈNE CORNEC

GYM EN CONSCIENCE - COLLECTIF

Bibliothèque Pen An Ilis - de 14h à 15h30
MARIE-HÉLÈNE CORNEC

S 19
OCTOBRE

HARMONISATION DE NOS SYSTÈME NERVEUX - COLLECTIF

Salle Pen An Ilis - de 10h30 à 12h
DOMINIQUE AUBRY

REIKI / LITHOTÉRAPIE - COLLECTIF

Salle Iroise - de 14h à 18h
LEONORE PEREIRA

MÉDIATION AVEC TAMBOUR - COLLECTIF

Salle Ar Chapel - de 15h à 16h
VALÉRIE BLOT

D 20
OCTOBRE

QI QONG - COLLECTIF

Salle Ar Chapel - de 10h à 11h30
ALAN ROUSIC MONOT

L 21
OCTOBRE

YOGA LUDIQUE ET RELAXATION PARENTS/ENFANTS - COLLECTIF

Salle des Coquelicots - de 10h-10h45 pour les 2 à 6 ans
et de 11h à 12h pour les 6 à 12 ans
LUCIE REALE

YOGA AUTOUR DE LA CHAISE

Bibliothèque Pen An Ilis - de 14h30 à 15h30
DANIELLE CHAMBRE

BIEN-ÊTRE ET COHÉRENCE CARDIAQUE - COLLECTIF

Bibliothèque Pen An Ilis - de 16h à 17h
DANIELLE CHAMBRE

DIGITOPONCTURE - COLLECTIF

Salle Pen An Ilis - de 19h30 à 21h
RENÉ LOAËC

M 22
OCTOBRE

SOIN AUX ALGUES - INDIVIDUEL

Salle Iroise - de 9h à 13h
RENÉ LOAËC

RÉÉQUILIBRER LE SYSTÈME NERVEUX ET SES RÉACTIONS ENFANTS - COLLECTIF

Salle Pen An Ilis - de 14h à 15h à partir de 10 ans
DOMINIQUE AUBRYH

Mr **23**
OCTOBRE

ATELIER DU SOUFFLE - ENFANTS - COLLECTIF

Salle Océane - de 14h30 à 15h30 pour les 7 à 12 ans
CATHY LE ROUX

J **24**
OCTOBRE

REÏKI - INDIVIDUEL

Salle Ar Chapel - de 9h à 12h
VALÉRIE BLOT

STRETCHING RELAXATION - COLLECTIF

Salle Pen An Ilis - de 11h à 12h
LÉNA BERTRAND

YOGA DOUX ET PROGRESSIF - COLLECTIF

Bibliothèque Pen An Ilis - de 18h à 19h
MARIE-HÉLÈNE CORNEC

V **25**
OCTOBRE

BILAN ÉLASTICITÉ - COLLECTIF

Bibliothèque Pen An Ilis - de 10h à 10h45 et de 11h à 11h45
MARIE-HÉLÈNE CORNEC

GYM EN CONSCIENCE - COLLECTIF

Bibliothèque Pen An Ilis - de 18h30 à 20h
MARIE-HÉLÈNE CORNEC

S **26**
OCTOBRE

YOGA LUDIQUÉ ET RELAXATION PARENTS/ENFANTS - COLLECTIF

Salle des Coquelicots - de 10h30 à 11h15
LUCIE REALE

MÉDIATION AVEC TAMBOUR - COLLECTIF

Salle Ar Chapel - de 15h à 16h
VALÉRIE BLOT

REIKI / LITHOTHÉRAPIE - COLLECTIF

Salle Iroise - de 14h à 18h
LEONORE PEREIRA