



Atelier 1: DANSES EN CERCLE DE TOUS PAYS, avec Michèle Michaud

Grande Salle, 30 personnes max/atelier

Viens partager un moment joyeux et ludique sur des musiques d'ailleurs et d'autres temps. Nul besoin de savoir danser, les pas s'apprennent sur place et tes talents te surprendront au fil des danses.

Atelier 2: DÉCOUVERTE DE LA GYM PILATES POUR CONNECTER TON ÂME ET TON ESPRIT À TON CORPS, avec Isabella Bossy

Salle 9, 12 personnes max/atelier

Un moment à part pour te connecter à ton corps par les mouvements doux de la gym Pilates coordonnés par une respiration profonde qui te fait ralentir, te détendre, récupérer, tout en augmentant ta force et ta flexibilité.

Atelier 3: ESPACE CRÉATIF, avec Delphine Jouve

Salle Foyer-Véranda, 12 personnes max/atelier

Un atelier pour t'arrêter, vivre le moment présent, lâcher prise, prendre soin de toi en laissant tes doigts créer, dessiner... une pause en toute douceur et bienveillance, entre mamans.

Atelier 4: APPROCHE ET DÉCOUVERTE DE TON SYSTÈME NERVEUX VIA TON CORPS ET TON NERF VAGUE POUR APPRENDRE À TE RÉGULER AU QUOTIDIEN D'UNE MANIÈRE SIMPLE, CONCRÈTE ET SOUTENANTE, avec Gislaine Chaubert

Salle 2, 10 personnes max/atelier

Quelques notions pour comprendre ton système nerveux, vraie boussole interne; comment mettre en pratique des outils simples et concrets via ton nerf vague pour apaiser ton mental, ton corps, réguler ton énergie et se ressourcer par des mini-pauses récupératrices dans ton quotidien...

Atelier 5: ÉCRIRE POUR ÉCOUTER, ÉCOUTER POUR ÉCRIRE, avec Frédérique Jaccard

Salle 1, 10 personnes max/atelier

Un espace pour expérimenter comment l'écriture peut nous relier à notre être intérieur, à notre histoire, à nos pensées et nos émotions parfois bien emmêlées. À travers de petits exercices d'écoute et d'écriture, nous pourrions choisir un fil à tirer, le suivre, regarder où il nous emmène et laisser émerger quelque chose de notre cœur profond.

Atelier 6: S'ARRÊTER ET APPRENDRE À ÉCOUTER LA DOUCE VOIX DE DIEU,
avec Fiona Geiser et Sandy Manocé

Pavillon, 15 personnes max/atelier

Un moment pour s'arrêter en plus petit groupe, entendre quelques principes d'écoute et découvrir des outils concrets. Ce sera surtout l'opportunité d'expérimenter et de vivre un temps de cœur à cœur personnel avec Dieu.

Atelier 7: CALLITHÉ TIME, avec Jasmina Wirth et Alicia Jouve

Salle Club, 10 personnes max/atelier

Un atelier qui vous permettra d'apprendre à calligraphier un verset, une citation ou un mot tout en partageant un bon moment autour d'un thé. Vous aurez également la possibilité de repartir avec une carte, créée de vos propres mains. Une petite attention à garder précieusement pour vous encourager au quotidien, ou à offrir à quelqu'un pour lui transmettre un peu de douceur.

Atelier 8: JE PRENDS L'R toute seule (détente, marche, café...)

Atelier 9: J'aurais envie d'entretien d'écoute et prière avec une maman-ressource (aussi possible sur place selon le besoin/la disponibilité)