

Relaxation sonore avec bols tibétains et compagnie.

**Le vendredi 16 mai
14h30
à la salle commune**

Lors d'une séance de relaxation sonore, divers instruments sont utilisés (bols tibétains, tambours,...) pour les faire vibrer et chanter. Les sons et les vibrations traversent votre corps et entrent tout doucement en résonance avec chacune de vos cellules, vous procurant un bien-être global aussi bien au niveau physique que psychique.

Le profond état de relaxation induit par l'écoute des sons et les vibrations associées aide à calmer le mental, à se détendre, à atténuer le stress, à libérer les blocages et à gagner en vitalité.



Avec Sonia Martino,
formée dans plusieurs
approches en santé
alternatives depuis une
quinzaine d'années et
également travailleuse
sociale.

Cette séance vous est
offerte.

Inscription jusqu'au 12
mai / places limités.

Inscription jusqu'au 12 mai
Appel/ SMS ou WhatsApp à Evelyn
077 472 27 10



Évènements

NetAge Plaines-du-Loup

DU MOIS

mai

Vendredi 02 13h30

Jouons avec les mots

SUPER jeu où votre imagination et votre imaginaire seront mis à l'épreuve.

sur réservation jusqu'au 1.5

Mercredi 7

de 8h30-

Buffet self-service

10h

petit-déjeuner

Venez à l'heure que vous voulez entre 8h30 et 10h pour profiter d'un buffet petit déjeuner à la salle commune.
3.-

Sur inscription jusqu'au 6.5

Vendredi 09 13h30

Atelier Floral

Venez confectionné un arrangement floral , pour vous ou pour offrir.

tous le matériel est compris dans l'activité.

sur réservation jusqu'au 7.5

Lundi 12

12h

Repas communautaire

Crêpes party Salé-sucré
10.-/p

sur réservation jusqu'au 9.5

Mercredi 14

13h

**Visite fondation de
l'Héritage**

Au printemps 2025, la Fondation de l'Hermitage accueille les chefs-d'œuvre du Petit Palais de Genève, une collection impressionniste et postimpressionniste particulièrement originale.

prix AVS entrée 18.-

départ des Bossoms à 13h sur réservation jusqu'au 12.5

Évènements

NetAge Plaines-du-Loup

DU MOIS Mai

Vendredi 16 14h30

Relaxation Sonore par Sonia Martino thérapeute en santé alternative et travailleuse sociale

Détail au dos du programme

sur inscription jusqu'au 12.5 places limités

vendredi 23 14h

Apéro des voisins
rien besoin d'apporter

sur inscription jusqu'au 19.5

INFOS

Pour l'activité de relaxation sonore et atelier créatif je fais appel à des intervenants externes.

Ces deux séances vous sont offertes afin de les tester et me redire si par la suite vous aimeriez faire cela régulièrement ou non. (une petite participation financière sera alors demandée par la suite)

Je suis entrain de créer également une enquête de satisfaction anonyme qui sera distribuée dans vos boîtes aux lettres afin de recenser vos avis et envie sur les prestations d'activités.

le 18 JUIN séance avec le comité de la fondation Netage à 18h à la salle commune , plus de détail suivront.

Lundi 19 14h

Atelier créatif Avec Justine
Création en argile à choix; bougeoir , bol, porte bijoux...
d'autres détails suivront

sur inscription jusqu'au 14.5

MAI PRÉSENCES EVLYN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2 12h-16h	3	4
5	6 9h-13h	7 9h-13h	8	9 12h-16h	10	11
12 11h-15h	13	14 13h-16h	15	16 12h-16h	17	18
19 12h-16h	20	21	22 9h-13h	23 12h-16h	24	25
26	27 9h-13h	28	29 congé	30 congé	31	