

Changez-vous les idées grâce à notre formule « Parenthèse »  
Des séances hebdomadaires planifiées entre octobre 2011 et mai 2012

Calendrier des animations « Parenthèses » - 2011 / 2012									
Animation	Référence	Session	Séance	Période	Durée	Animateur	Lieu (1)	Tarif	Paiement (2)
<b>CHANT</b>									
S'amuser en chantant	CHTCR	P11JE1	Jeudi : 18h à 19h	Entre le 3/10/2011 et le 25/05/2012	25 x 1h	Thérèse Walter	Lamper - Tilleul	195 €	6 x 32,50 € ou 1 x 195 €
		P11JE2	Jeudi : 19h15 à 20h15	Entre le 3/10/2011 et le 25/05/2012	25 x 1h	Annie Vonfelt	Lamper - Tilleul	195 €	6 x 32,50 € ou 1 x 195 €
		P11LU	Lundi : 12h30 à 13h30	Entre le 3/10/2011 et le 25/05/2012	25 x 1h	Annie Vonfelt	Strasbourg	195 €	6 x 32,50 € ou 1 x 195 €
<b>DESSIN</b>									
Réveillez l'artiste peintre qui sommeille en vous	DSNAP	P11JE	Jeudi : 19h à 20h30	Entre le 3/10/2011 et le 25/05/2012	25 x 1h30	Thérèse Walter	Lamper Tilleul	250 €	8 x 31,25 € ou 1 x 250 €
Apprendre et pratiquer les techniques de dessin « bande dessinée »	DSNBD	P11ME	Mercredi : 17h à 18h30	Entre le 3/10/2011 et le 30/12/2012	10 x 1h30	Thérèse Walter	Lamper Tilleul	111 €	6 x 18,50 € ou 1 x 111 €
Atelier de gravure pour dessin imprimé (linogravure, ...)	DSNGR	P12ME	Mercredi : 17h à 18h30	Entre le 9/1/2012 et le 27/4/2012	10 x 1h30	Thérèse Walter	Lamper Tilleul	111 €	6 x 18,50 € ou 1 x 111 €
<b>CUISINE</b>									
Suite à la rénovation en cours de notre atelier cuisine, les sessions reprendront mi novembre									

(1) Lieux d'animation :

Lamper Tilleul - Salles du Tilleul (derrière la mairie) - 67450 Lampertheim  
Lamper Vignoble - Art et Détente - 7 rue du vignoble - 67450 Lampertheim  
Strasbourg - 3 rue R Brunck

(2) Paiement : règlement en plusieurs mensualités par prélèvement bancaire ou règlement par chèque en une fois

Calendrier des animations « Parenthèses » - 2011 / 2012												
Animation	Référence	Session	Séance	Période	Durée	Animateur	Lieu (1)	Tarif	Paiement (2)			
<b>RELAXATION</b>												
<p>Relaxation express sur 2 séances d'une heure - développer ses connaissances et sa pratique sur un thème donné : Qi Gong ciblé et relaxation guidée</p> <p>En pré-requis vous pouvez suivre le stage qui précède sur le même thème (voir rubrique évasion)</p>	RLXRE	P11ME1A P11ME1B P11LU1C P11LU1D	<p>Cycle A et B : le mercredi de 19h30 à 20h30</p> <p>Cycle C et D : le lundi de 18h30 à 19h30</p>	Comment lutter contre les douleurs cervicales Cycle A : 12 et 19 oct 2011 Cycle B : 15 et 22 fev 2012 Cycle C : 10 et 17 oct 2011 Cycle D : 13 et 20 fev 2012	2 x 1h	Annie Vonfelt	<p>Cycle A et B à Lamper-Tilleul</p> <p>Cycle C et D à Strasbourg</p>	22 €	1 x 22 €			
		P11ME2A P11ME2B P11LU2C P11LU2D		Comment maintenir sa forme et augmenter sa longévité Cycle A : 26 oct et 2 nov 2011 Cycle B : 21 et 28 mars 2012 Cycle C : 24 oct et 7 nov 2011 Cycle D : 19 et 26 mars 2012								
		P11ME3A P11ME3B P11LU3C P11LU3D		Comment réagir face au stress Cycle A : 16 nov et 23 nov 2011 Cycle B : 18 avr et 9 mai 2012 Cycle C : 14 nov et 21 nov 2011 Cycle D : 16 avr et 7 mai 2012								
		P11ME4A P11ME4B P11LU4C P11LU4D		Comment retrouver son dynamisme et relancer ses énergies Cycle A : 7 dec et 14 dec Cycle B : 16 et 23 mai 2012 Cycle C : 5 dec et 12 dec Cycle D : 14 et 21 mai 2012								
		P11ME5A P11ME5B P11LU5C P11LU5D		Comment prendre confiance en soi Cycle A : 11 et 18 janv 2012 Cycle B : 6 et 13 juin 2012 Cycle C : 9 et 16 janv 2012 Cycle D : 4 et 11 juin 2012								
		P11ME6A P11ME6B P11LU6C P11LU6D		Comment harmoniser son corps Cycle A : 1 et 8 fev 2012 Cycle B : 20 et 27 juin 2012 Cycle C : 30 janv et 6 fev 2012 Cycle D : 18 et 25 juin 2012								
		P11MEA		Cycle A en totalité						12 x 1h	120 €	1 x 120 €
		P11MEB		Cycle B en totalité								
		P11LUC		Cycle C en totalité								
		P11LUD		Cycle D en totalité								

(1) Lieux d'animation :

Lamper Tilleul - Salles du Tilleul (derrière la mairie) - 67450 Lampertheim  
 Lamper Vignoble - Art et Détente - 7 rue du vignoble - 67450 Lampertheim  
 Strasbourg - 3 rue R Brunck

(2) Paiement : règlement en plusieurs mensualités par prélèvement bancaire ou règlement par chèque en une fois

Calendrier des animations « Évasions » - 2011/2012							
Animation	Référence	Session	Période	Durée	Animateur	Lieu (1)	Tarif (2)
<b>CHANT</b>							
Découvrir sa voix : cours individuel	CHTDV	E10RDV	De Septembre 2011 à juin 2012 - Sur rendez-vous	30 min / ou 1 h	Annie Vonfelt	Lamper-vignoble ou Strasbourg	30 min : 15 € 1 h : 30 €
<b>RELAXATION</b>							
Atelier Relaxation dynamique  A l'issue du stage vous pouvez compléter votre pratique en suivant la session Relaxation express du thème correspondant au stage	RLXRD	E11SA1A E11SA1B	Comment lutter contre les douleurs cervicales Cycle A : Samedi 24 Sept 2011 de 9h à 12h Cycle B : Samedi 11 fev 2012 de 9h à 12h	1 séance de 3h	Annie Vonfelt	Lamper-vignoble	50 €
		E11SA2A E11SA2B	Comment maintenir sa forme et augmenter sa longévité Cycle A : Samedi 8 Oct 2011 de 9h à 12h Cycle B : Samedi 17 mars 2012 de 9h à 12h				
		E11SA3A E11SA3B	Comment réagir face au stress Cycle A : Samedi 12 Nov 2011 de 9h à 12h Cycle B : Samedi 14 avril 2012 de 9h à 12h				
		E11SA4A E11SA4B	Comment retrouver son dynamisme et relancer ses énergies Cycle A : Samedi 3 Dec 2011 de 9h à 12h Cycle B : Samedi 12 mai 2012 de 9h à 12h				
		E11SA5A E11SA5B	Comment prendre confiance en soi Cycle A : Samedi 7 janv 2012 de 9h à 12h Cycle B : Samedi 2 juin 2012 de 9h à 12h				
		E11SA6A E11SA6B	Comment harmoniser son corps Cycle A : Samedi 28 janv 2012 de 9h à 12h Cycle B : Samedi 16 juin 2012 de 9h à 12h				
<b>TECHNIQUES CORPORELLES DE BIEN ETRE – APPRENDRE A MASSER</b>							
Cocooning	MSGCC	E10RDV	Sur demande à partir de 2 personnes	1 séance de 3 heures	Annie Vonfelt	Lamper-vignoble	90 € / personne
<b>TECHNIQUES CORPORELLES DE BIEN ETRE – SE FAIRE MASSER</b>							
Dos	MSGSL	DOS	Sur rendez-vous	30 min	Annie Vonfelt	Lamper-vignoble  OU Strasbourg	30 €
Pied Jambe		PJ	Sur rendez-vous	30 min			30 €
Bras Buste Visage		BBV	Sur rendez-vous	30 min			30 €
Chinois		CHN	Sur rendez-vous	45 min			45 €
Cocooning		CCN	Sur rendez-vous	60 min			50 €
Ayurvédique		AYU	Sur rendez-vous	90 min			75 €
Chakra		CHK	Sur rendez-vous	90 min			75 €
Réflexologie plantaire sud africaine		RPSA	Sur rendez-vous	60 min			50 €

(1) Lieux d'animation : Lamper Vignoble – Art et Détente - 7 rue du vignoble – 67450 Lampertheim Lamper Tilleul - Salles du Tilleul (derrière la mairie) - 67450 Lampertheim Strasbourg – 3 rue R. Brunck

(2)  Paiement  : règlement en une fois à chaque séance

(3) tarif réduit pour les personnes inscrites aux séances de la parenthèse Relaxation dynamique