

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) Païement : règlement en une fois à chaque séance

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