



Exemples de Clins d'Oeil



Moments originaux et surprenants organisés tout au long de l'année sur des thèmes variant selon les saisons

Détente tibétaine

Relaxez vous au son des bols tibétains, ressentez leurs vibrations et laissez libre cours à votre imagination, guidé par la lecture d'une méditation.

Carnet d'esquisses du promeneur

Lors d'une promenade au coeur des rues de Strasbourg, muni d'un carnet, de crayons, de fusains ou de pastels, vous réaliserez des esquisses des figures animalières, insolites ou amusantes sculptées sur les façades de certains bâtiments.



Tarifs des Passeports Bien Être

Formule	Prix tarif	Paiement par mensualités
Découverte 10 parenthèses + 1 clin d'oeil	144€	6 x 24€
Plaisir 20 parenthèses + 2 clin d'oeil	260€	8 x 32.50€
Passion 30 parenthèses + 3 clin d'oeil	330€	10 x 33€

Pour tous renseignements :

Internet : www.art-et-detente.fr/fr/passeport/
Tel : 06 85 40 29 00

Pour acheter votre passeport :

Internet : www.art-et-detente.fr/fr/passeport/
Tel : 06 85 40 29 00

Pour réserver vos séances :

Afin de garantir convivialité et qualité des formations, le nombre de participants par séance est limité. Aussi, il est impératif de réserver vos séances au minimum 8 jours à l'avance.

Internet : www.art-et-detente.fr/fr/reservation/
Tel : 06 85 40 29 00

Pour obtenir le calendrier des séances Passeport :

Internet : www.art-et-detente.fr/fr/calendrier/
Tel : 06 85 40 29 00

Passeport Bien Être



LOISIRS



CULTURE



DETENTE



Le Passeport Bien Être un moyen simple et flexible pour vous détendre

Pour votre Bien Être, réservez vous des moments de détente ludiques, culturels et relaxants.

Avec le Passeport Bien Être

- Changez vous les idées lors des séances « Parenthèse » hebdomadaires
- Laissez vous surprendre lors d'un « Clin d'œil », moment de découverte, d'originalité agrémenté de cadeaux.

Grâce à un vaste choix d'animations planifiées entre octobre et mai :

- Choisissez vos activités selon vos envies
- Réservez vos séances en fonction de votre agenda



« Parenthèses... »

S'initier à la peinture à l'huile :

Basé sur l'observation des formes et des mouvements, des couleurs et des profondeurs, ce cours de peinture à l'huile vous permettra d'acquérir simplement différentes techniques. Au fil des séances, vous développerez votre sens du détail, des formes et des couleurs et vous apprendrez à votre rythme à le transposer sur la toile.



« ...Parenthèses »

La folie des amuse-bouches :

Réalisez lors de chaque séance des amuse-bouches salés et sucrés originaux pour agrémenter vos soirées entre amis (millefeuille, verrine, toast, cuillère, trilogie, ...)



Réveiller l'artiste peintre qui sommeille en vous :

Acquérir les bases du dessin, Étudier volumes, ombres et lumières, perspectives, paysages, proportions, harmonie des couleurs, Réaliser des esquisses et des tableaux par l'observation ou la composition en utilisant différentes techniques (crayon, fusain, pastel, aquarelle, ...)



Relaxation dynamique :

Respiration, Relaxation, Qi Gong, Mudras, Automassage, ...
Des gestes simples et faciles à pratiquer à tout moment pour être bien dans son corps et dans sa tête.

