

# PORTES OUVERTES du centre MIRA

**SAMEDI 30 JANVIER 2021 de 16H A 18H**  
**&**  
**DIMANCHE 31 JANVIER 2021 de 10H A 18H**

L'équipe fondatrice et les intervenants seront disponibles pour échanger avec vous durant ces 2 jours. Des ateliers « découverte » gratuits vous seront proposés sur place. Pour participer, il vous suffit de vous inscrire à l'avance ou sur place, directement auprès des intervenants (9 personnes max par atelier).

## **LES ATELIERS DU SAMEDI 30 JANVIER 2021 de 16H A 18H**

16h30 kundalini yoga « Boost Yourself »  
par Amandine Mouret 07 86 45 01 88

17h00 méditation pour les adultes  
par Vanessa Autret 06-64-27-28-74

-



# PORTES OUVERTES du centre MIRA

## ATELIERS DU DIMANCHE 31 JANVIER 2021 de 10H A 18H

- 10h30 Qi Gong  
par Vanessa Petraud 07-89-54-36-78
- 11h15 Antigymnastique® : les clés de votre corps  
par Yaël Benhamou 06-29-30-34-00
- 12h00 Sophrologie « Se libérer des tensions »  
par Sylvie Danlos 06-33-07-71-57
- 14h00 Lecture des textes écrits en atelier d'expression  
animés par Christine Kunz 06-83-45-71-54
- 14h30 Philo pour les enfants  
Par Audrey Martin 06-88-86-01-40
- 15h00 Réflexologie « Se détendre »  
Par Sylviane Faucher 06-28-64-23-21
- 15h45 et 16H00 Vini-Yoga « Respirations et appuis »  
Par Marion Bati 06-61-13-79-04
- 16h30 Brain gym « Bien dans son corps, bien dans ses  
neurones »  
par Anne-Marie Taillé 06-70-52-87-38
- 17h20 Sophrologie « Éveil Sensoriel »  
par Brice Maninga 07 50 96 08 29



# PORTES OUVERTES du centre MIRA

Massages individuels habillé gratuits

20 minutes par personne

Réservation auprès de l'intervenante

**SAMEDI 30 JANVIER 2021 de 16H A 18H**

16h15 - 16h45 - 17h15

Massage à 4 mains - Tête épaules pieds

Marion Bati 06-61-13-79-04

Marie Christine Renaud 06-79-53-54-83

**DIMANCHE 31 JANVIER 2021 de 10H A 18H**

10h30

Massage Amma assis - Anne Taupier-Letage 06-72-46-98-54

11h00 - 11h30

Massage sonore - Marie Christine Renaud 06-79-53-54-83

14h00 - 14h20 - 14h40

Massage à 4 mains - Tête épaules pieds

Marion Bati 06-61-13-79-04

Marie Christine Renaud 06-79-53-54-83

17h00

Massage Amma assis - Anne Taupier-Letage 06-72-46-98-54

