

Cueillette Sauvage

Avec Anne Rey

Balade cueillette sauvage dans les mayens puis préparation d'un apéro champêtre.

Samedi 7 et 14 septembre 13h30-17h30

Prix 85- dès 6 pers

Infos : www.randoplaisir.ch
randoplaisir@netplus.ch

ESPACE CULTUREL ARBAZ

Nos Activités

Peinture

Avec Xavi Solà

Peinture à l'huile, aquarelle et acrylique
Apprendre à regarder, maîtriser les couleurs, proportionner et ajuster le dessin, réfléchir sur la composition, travailler sur la profondeur

- **Lundi de 18h à 20h**
- **Mercredi de 9h à 11h**
- **Vendredi de 9h à 11h**

Cours ouvert dès 12 ans

Prix : 40- pour une séance de 2h

A partir du lundi 30 septembre

Infos : 079/174.41.37 xavi@xavisola.com

Neurographic Art

Avec Suzanne Niquille

Viens découvrir le dessin neurographique. Pas besoin de savoir dessiner pour découvrir cette technique méditative, propice à la détente et au calme intérieur.

- **Lundi 9h-11h**
- **Jeudi 14h-16h**

Prix : Fr 45 la séance

Infos : + 41 76 33 22 659
artsuz@bluewin.ch

Yoga

Avec Jeanne Rivollier

Hatha, Yin Yoga et Vinyasa

Début des cours Mardi 27 août

- **Cours Adultes tous niveaux**
Mardi de 18h30 à 19h45
Vendredi de 9h30 à 10h45

- **Cours Enfants à partir de 5 ans**

Parents bienvenus aux cours

Mardi de 16h15 à 17h15

Infos : 076/234.75.82

jeannerivollier.y@gmail.com

Hypnose

Avec Sophie Torrent Moos

Atelier d'hypnose sur le thème du sommeil. Découvrez comment apaiser le mental et relaxer le physique grâce à l'hypnose

16 sept, 7 oct, 21 oct, 4 nov, 18 nov, 2 déc, 16 déc.

De 19h à 20h30

Infos : 079 464 44 21

sophietorrentm@gmail.com

Yoga Senior

Avec Isabelle Pigeon-Robatti

Jeudi de 9h30 à 11h00

du 22.08.2024 au 19.12.2024

soit 16 cours

Pas de cours le 05.09 et 24.10.2024

CHF- 350

Infos: 079/832.93.00

Isabelle.pigeon2020@gmail.com

Communication non violente

Avec Karine Nendaz

Groupe de pratique de CNV

(prérequis : avoir déjà suivi 2 jours d'introduction)

Dates : 1er mercredi du mois

4 septembre, 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre de 19h30 à 22h. Prix : 15.-.

Karine Nendaz : 078/620.15.03 et

Chants du Voyage

Avec Aline Gardaz De Luca

Atelier d'expression vocale par la voix chantée.

Dates : **28 août, 25 septembre, 30 octobre,**

20 novembre, 18 décembre de 18h30 à 20h30

Infos : aline@laroulottedescontes.ch

079/723.41.07.

Vous avez une activité à proposer?

Envoyez-nous une présentation par email à aamarbaz@gmail.com

Votre soutien est précieux. Merci.

Cotisations: individuelle CHF 30.-

ou famille CHF 50.-

IBAN : CH97 8080 8008 3823 1873 6

Arbaz, Art et Mouvement 1974 Arbaz

Les Fondamentaux Métatroniques

Avec Rita Bonvin. Les Fondamentaux Métatroniques rétablissent notre terrain sacré en équilibrant les énergies du Féminin et du Masculin dans l'espace aimant et infini de la Grâce.

Dim. 3 novembre, 14h-18h30 : La Grâce

Dim. 8 décembre, 14h-18h30 : Le Féminin Sacré

Dim. 12 janvier 2025, 14h-18h30 : Le Masculin Sacré

Tarif : 40.- par dimanche. La participation à au moins une de ces sessions donne accès au cours des Fondations qui aura lieu les 14, 15 et 16 février 2025

Infos : 078 642 38 35, ritamitsouko@hotmail.com