

Nos Activités

ESPACE CULTUREL ARBAZ

Vous avez une activité à proposer?
Envoyez-nous une présentation
par email à aamarbaz@gmail.com

Yoga

Avec Jeanne Rivollier

Hatha, Yin Yoga et Vinyasa

Cours Adultes tous niveaux

- **Mardi 9h30 à 10h45**
- **Mardi de 18h30 à 19h45**
- **Vendredi de 9h30 à 10h45**

Infos : 076/234.75.82

jeannerivollier.y@gmail.com

Cours Métatroniques

Les rendez-vous du coeur 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.

- **Dimanche 12 janvier : 14h à 18h30**, session métatronique. Les Fondamentaux, le Divin Masculin (3/3), 40.-

- **14, 15 et 16 Février : 10h-18h**, cours métratonique, les Fondations, reconnexion et ouverture des chemins de guérison (pré-requis : au moins un des Fondamentaux), 240.- Infos : 078 642 38 35, ritamitsouko@hotmail.com

Avec Aline Gardaz De Luca

Atelier d'expression vocale par la voix chantée.

Dates : **26 février, 26 mars, 30 avril, 14 mai et 18 juin**
de 18h30 à 20h30

Infos : aline@laroulottedescontes.ch 079/723.41.07

Chants du Voyage

Yoga Senior

Avec Isabelle Pigeon-Robatti

Jeudi de 9h30 à 11h00

du 09.01.2025 au 27.03.2025

Pas de cours le 06.03.2025

CHF- 255

Infos: 079/832.93.00

Isabelle.pigeon2020@gmail.com

Communication non violente

Avec Karine Nendaz

Groupe de pratique de CNV

(pré-requis : avoir déjà suivi 2 jours d'introduction)

Dates : 1er mercredi du mois

8 janvier, 5 février, 5 mars,

2 avril, 7 mai et 4 juin 19h30 à 22h. Prix : 15.-.

Karine Nendaz : 078/620.15.03

MAISON ACCUEIL ARBAZ : MAA

Café Philo

Le Café Philo est un espace convivial où chacun.e peut partager ses idées, écouter les autres et enrichir sa pensée.

Aucun prérequis, juste l'envie de penser ensemble. Il sera animé par Igor

En journée 14h30 - 16h30 : **Mercredi 22**

janvier, Mercredi 19 février,

Mercredi 26 mars

En soirée 19h - 21h : **Mardi 7 janvier,**

Mardi 11 février, Mardi 11 mars

Accueil et Repas

La Maison d'Accueil Arbaz, MAA, ouvre ses portes à chacune et chacun **les mercredis** (sauf le 2ème du mois) de 9h à 17h pour un moment d'échange et de convivialité. Possibilité de manger à midi, inscriptions chez Rita Bonvin, 078 642 38 35 ou chez Christian Torrent 079 447 22 50 jusqu'au lundi soir.

Bienvenue !

Couture Plaisir

Claire vous propose les **derniers mercredis du mois de 9h30 à 11h30** une rencontre conviviale de couture partage pour raccommoder, faire de petits projets en lien avec le Zéro Déchet et autres envies...Avec ou sans machine à coudre. Au chapeau pour l'association,