

La Cabane à Soi

pour réinventer notre avenir

ACTIVITES, ATELIERS & FORMATIONS

Saison 2023-2024



**Mettre en
capacité d'agir
pour
les transitions**

**Favoriser la
transition
individuelle**

**Dynamiser les
actions locales
en faveur des
transitions**

www.lacabaneasoif.fr
contact@lacabaneasoif.fr



Le pôle pépinière

Mettre en capacité d'agir pour les transitions

Céline est engagée dans le groupe « Alimentation – Ateliers, animations & conférences » de la Pépinière. Dans ce cadre, et avec Pierre-Jean, elle vous propose :

ATELIERS JARDIN EN PERMACULTURE

LES JARDINIERS DU VIVANT

1 atelier/mois sur 1 an au fil des saisons

Calendrier des dates à venir. 20€/atelier

Céline: 06.67.76.08.29 et **Pierre-Jean**: 06.50.86.05.15

Anne-Sophie et Mathilde sont engagées dans le groupe « Alimentation – Ateliers cuisine responsable » de la Pépinière. Dans ce cadre, elles vous proposent :

ATELIERS DE CUISINE

VERS UNE ALIMENTATION SANTE

Mercredi 19h-20h15 – Hebdo – Bagnols

15€/séance - 180€/année **Anne-Sophie** : 06.66.50.76.86

VERS UNE ALIMENTATION VEGETARIENNE VEGETALIEENNE

Anne-Sophie : 06.66.50.76.86

Mini-cycles 2 à 3 séances – Mercredi 19h-20h30 – Bagnols

ATELIERS A THEMES NATURO

Week-end – 3h – Dates à confirmer – Bagnols

36€/atelier ingrédients compris **Anne-Sophie** : 06.66.50.76.86

GAGNER EN CONFIANCE & EN RESILIENCE PAR LA CUISINE INTUITIVE

8 ateliers de octobre à mai – 1 matin/mois

500€/cycle ingrédients inclus **Mathilde** : 06.30.33.11.03



Le pôle activités

Favoriser la transition individuelle

LES MARCHES

MARCHE DYNAMIQUE

Anne : 06.67.91.81.22

Mercr. 9h-10h30 – bimensuel – Pierres dorées

15€/ séance – 130€/ 10 séances

MARCHE BIEN-ÊTRE

Anne: 06.67.91.81.22

Jeudi 10h-11h30 – bimensuel – Pierres dorées

15€/ séance – 130€/ 10 séances



ATELIERS FABRICATIONS BOIS

COMPOSTEURS, HOTELS A INSECTES, NICHOURS

Sébastien: 06.58.95.33.07

Week-end et vacances scol. - Ateliers de 2h ou 3h – St Vérand

YOGAS

VINIYOGA

Anne-Sophie : 06.66.50.76.86

Jeudi 9h15-10h30 / 10h45-12h – Hebdo – Le Bois d'Oingt

15€/ séance - 130€/ 10 séances - 300€/année ou 240€ pour couples, étudiants, chômeurs, retraités

YOGA SUR CHAISE (HATHA YOGA)

Anyk : 06.47.19.37.74

Jeudi 14h30-16h / Vendr. 09h30-11h – Hebdo – Bagnols

17€/ séance - 150€/ 10 séances - 300€/année ou 270€ pour couples, étudiants, chômeurs, retraités

HATHA YOGA TRADITIONNEL

Anyk : 06.47.19.37.74

Jeudi 19h-20h15 - Hebdo - Oingt

Tarifs à confirmer

COUTURE

COUTURE CREA' & RECUP

Anne-Laure 06.48.63.49.82

Lundi 10h-12h / Jeudi 18h-20h – Hebdo – Bagnols

25€/ séance - 200€/ 10 séances – 500€/ année

Lundi 13h30-16h30 – Bimensuel – Bagnols – 500€/année, 300€/

10 ateliers, 37€/ cours

Stages vacances scolaires enfants et ados – Contacter Anne-Laure - Bagnols

ECRITURE

ATELIER D'ECRITURE

Catherine : 06.87.31.31.98

Samedi 14h-18h – Mensuel - Légny – Tarif en conscience

PATISSERIE

Samedi 14h-17h – Le Bois d'Oingt

5 séances/année – 10€/séance

Nathalie : 06.84.36.65.09

30/sept., 11/nov., 13/janv., 10/fev. et 06/avril

THEATRE

THEÂTRE D'IMPROVISATION

Le Bois d'Oingt

Sébastien : 06.08.07.19.96

ENFANTS (7-12ans) - Lundi 17h-18h30 - Hebdo – 220€/ an

ADOS - Lundi (et mercredi) 18h30-20h - Hebdo – 220€/ an

ADULTES - Lundi et mercredi 20h-22h - Hebdo – 270€/ an

THEÂTRE DE SPECTACLE VIVANT

Héloïse : 06.48.84.67.76

Enfants 8-12 ans - Mardi 17h30-19h - Hebdo - 275€/an

Le Bois d'Oingt

Enfants 6-8 ans - Cycle 6 séances - 11h-12h ou 15h30-16h30

Salle d'exercices de Saint Laurent

MAMANS ~BEBES

CERCLE MAMANS ~ BEBES

Cycle 2 à 3 séances ou à la demande – St Laurent d'Oingt

25€/ séance

Héloïse : 06.48.84.67.76

