

## Conférences

par Mme Frenay - naturopathe

### 2017

**14 septembre à 19h**

**18 septembre à 9h**

« L'oxygénation naturelle »

**12 octobre à 19h**

**16 octobre à 9h**

« Les produits ménagers et leurs préparations »

**9 novembre à 19h**

**13 novembre à 9h**

« Le diabète »

**7 décembre à 19h**

**11 décembre à 9h**

« Savoir lire les étiquettes sur les produits achetés »

### 2018

**15 mars à 19h**

**19 mars à 9h**

« Les épices et les plantes aromatiques »

**19 avril à 19h**

**23 avril à 9h**

« La sclérose en plaque »

**24 mai à 19h**

**28 mai à 9h**

« L'asthme et les problèmes respiratoires »

**14 juin à 19h**

**18 juin à 9h**

« Les hydrolats et les cataplasmes »

affilié\* : 5 € non affilié : 6 €

## Infos pratiques

Ces ateliers sont ouverts à toutes les personnes qui souhaitent nous rejoindre, affiliées ou non à la Mutualité Socialiste du Luxembourg

\* tarif préférentiel pour les affiliés à la Mutualité Socialiste du Luxembourg

Paiement à l'inscription. Aucun remboursement ne sera effectué

### Adresse des ateliers :

Mutualité Socialiste du Luxembourg  
salle de réunion (1er étage)  
Avenue de la Salm, 67  
6690 Vielsalm

### Infos et inscriptions :

Anne-Marie Tromme  
0475 68 71 71 ou 080 21 55 81  
trommeannemarie@hotmail.fr



Partenaire  Mutualité Socialiste du Luxembourg

## Conférences

## Ateliers bien-être

## Gym

## Ateliers créatifs



## Bricolage, tricot, couture, bijoux...

par Mme Lejeune

Avec une fréquence à votre convenance et dans une ambiance conviviale, jeunes et moins jeunes apprendront et perfectionneront certaines techniques, présentation de trucs et astuces, expériences...

Tous les mardis de 13h30 à 16h30  
reprise des ateliers : 12 septembre 2017  
affilié\* : 2.5 € non affilié : 3 €

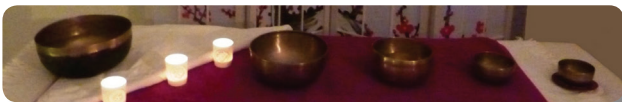
## Tai Chi Chuan

par Mme Cottin

Tai chi chuan ou gymnastique de santé physique et mentale où la discipline du corps et de l'esprit sont de rigueur. Cet art martial chinois n'utilise pas la force physique mais l'énergie que chacun possède en soi. Cette discipline pratiquée avec souplesse et avec des mouvements lents permet de retrouver calme, équilibre et santé. Le Tai Chi Chuan est accessible à tous quel que soit l'âge.

*Cycle de 10 séances.*

2 samedis par mois de 9h à 11h  
début des séances : 12 janvier 2018  
affilié\* : 8€ la séance non affilié : 10 € la séance



## Détente et bien-être chez l'enfant

Par Mme Cottin

Des outils sont proposés aux enfants de 5 à 10 ans pour apprendre à canaliser et gérer leurs émotions. Se connecter à son corps, être à son écoute et sentir ce qui s'y vit, ce qui résonne, les liens, les connexions qui l'habitent .... Un apprentissage qui semble être aujourd'hui plus que nécessaire pour que certains enfants retrouvent un équilibre psychologique, émotionnel et corporel.

*Cycle de 5 séances.*

2 samedis par mois de 11h à 12h  
début des séances : 12 janvier 2018  
affilié\* : 40 € (5 séances) non affilié : 50 €

## Qi Gong

par Mme Frenay

Au cours de ces séances de gymnastique traditionnelle chinoise, vous effectuerez des exercices doux, lents et profonds au rythme de votre respiration. Ces exercices ont pour but d'atteindre une harmonie entre votre corps, votre esprit et la nature. Vous découvrirez aussi les échauffements et auto massages pour une bonne pratique.

*Cycle établi par trimestre*

Tous les lundis de 18h à 20h  
Tous les vendredis de 9h à 11h  
reprise des séances : 11/09/2017 et 15/09/2017  
affilié\* : 8 € la séance non affilié : 10 € la séance



## Gym Pilates

par Mr Cravate

Vous voulez embellir votre silhouette, améliorer votre souplesse et votre tonus musculaire? Vous avez envie de vous sentir bien physiquement et mentalement ? Essayez la méthode Pilates. Elle agit aussi bien sur le corps que sur l'esprit, grâce à des exercices adaptés à votre âge et à votre condition physique.

*Cycle établi par trimestre.*

Tous les jeudis de 9h à 10h et de 10h à 11h  
reprise des cours : 07 septembre 2017  
affilié\* : 8 € le cours non affilié : 10 € le cours