

POUR LA FÊTE DES MÈRES, OFFREZ UN CADEAU SOLIDAIRE !

Retrouvez l'association « **Pile et Face** » au cœur d'un marché népalais, pour la présentation de leur nouveau projet : « **Women Tailor School** » la création d'un atelier couture à Katmandou.

Cette belle journée également consacrée au bien-être sera rythmée par de nombreuses animations :

- Ateliers proposés par les animateurs et partenaires de la MPT : Méditation, Qi Gong, Atelier découverte des fleurs de Bach.
- Conte yoga musical avec la participation de l'atelier de Yoga en famille animé par Pierre Le Masson.
- Stand de soutien dédié au projet « **Women Tailor School** » avec les étudiants de l'IUT de Sceaux et Sophie Alduy, animatrice de l'atelier couture de la Maison Pour Tous.
- Chorale – mantra menée par Jacques Van der Vliet suivie d'un goûter indien proposé par les bénévoles de l'association.

PROGRAMME

Déroulé de la Journée

10h-18h : Marché solidaire - Vente de produits artisanaux népalais et de cristaux pour la fête des mères.

12h-16h : Stand de soutien dédié au projet « **Women Tailor School** » avec les étudiants de l'IUT de Sceaux et notre animatrice de l'atelier couture Sophie Alduy : Démonstration de couture avec la création de sacs de yoga et Tote-bag.

Temps festifs

15h00 -18h00 : Goûter Népalais avec les bénévoles de l'association.

16h00 -16h30 : Conte yoga musical avec la participation des enfants de l'atelier Parents Enfants - Pierre Lemasson

16h35 : Chorale – Mantras menée par Jacques Van der Vliet : accompagnement musical avec des bols chantants et harmonium indien.

Ateliers gratuits - sur inscription
Renseignements et inscription à l'accueil de la MPTVA

Description des Ateliers
Sur Inscriptions - Entrée libre

Atelier découverte de la fleur de Bach
Emma Meston

Nous découvrirons le fonctionnement des élixirs, pourquoi on utilise la fleur de Bach et dans quels domaines.

Nous ferons un petit tour d'horizon avec les cartes des fleurs : chaque participant pourra tirer une carte de façon intuitive afin de préparer un petit flacon personnel.

Un moment ludique et de partage, sur les thèmes de la conscience de soi et des bienfaits que la nature met à notre disposition.

NEWS - Découvrir la méditation en famille
Hélène Avérous

« Méditation de pleine conscience... Un mot bien compliqué pour dire quelque chose de très simple ! Méditer, c'est se relier à l'instant présent, observer son souffle, ses émotions, ses sensations. Qu l'on ait 4 ou 40 ans, on peut apprendre à méditer facilement... »

Atelier Initiation – Découverte Qi gong
Serge Massy - GAP

Le Qi gong recherche la souplesse grâce à des mouvements précis exécutés d'une façon lente, douce et harmonieuse, en accord avec la respiration. Il s'agit d'une méditation en mouvement qui participe à entretenir la santé, pour le bien-être.

JOURNÉE
SOLIDAIRE
Samedi 18 mai 2019

MARCHÉ NÉPALAIS
ATELIERS BIEN-ÊTRE
CONTE MUSICAL
CHORALE MANTRAS