

Atelier 2016-2017 Sport, éveil et formations, créativité, bien-être

Lundi

Pour enfants

Eveil corporel et créatif - 1 à 3 ans
17h-18h > 5€



Pour adultes

Techniques artistiques

13h-15h30 > 5€

Couture créative (fps)

17h30-19h30 > 5€

Stretching (fps)

17h-18h > 4€

Alphabétisation

17h-19h > 2€

Français Langue Etrangère

17h-19h > 2€

Cuisine marocaine

17h-20h > 60€ (6 séances)

Atelier impro

17h45-19h15 > 6€

Gym Douce (fps)

18h-19h > 4€

Conférence sur les thérapies (fps)

18h-19h30 > 5€

Pâte à sucre pour décoration de gâteau (fps)

(lundi, mardi et mercredi)

18h-20h > 40€ (3 séances)

Cosmétiques naturels (fps)

18h-20h30 > 40€ (2 séances)

Produits d'entretien naturels (fps)

18h-20h30 > 30€ (2 séances)

La voix est libre - Chorale

18h30-20h30 > 4€

Communication non violente (fps)

18h30-20h30 > 35€ (3 séances)

Détente en mouvement

19h-20h > 45€ (5 séances)

Fitness danse Africaine (fps)

19h15-20h15 > 5€

La détente en mouvement c'est...

L'Atelier de Body-Mind Centering (BMC), est une pratique qui permet d'explorer l'anatomie et nos chemins de développement à travers le mouvement. Elle apporte détente, bien-être, ainsi qu'une meilleure connaissance de soi.

Mardi

Pour enfants

Italien débutant - 7-12 ans

16h30-17h30 > 5€

Eveil musical - 6 mois à 3 ans

17h-18h > 5€

Danse Moderne - 10-13 ans

17h-18h > 5€

Pour adultes

Retouche et couture

17h30-19h30 > 5€

Reflexologie plantaire

17h30-20h30 > 150€ (5 séances)

Percussions

18h-19h30 > 5€

Modern Jazz (fps)

18h-19h > 5€



Photo

18h-20h > 50€ (5 séances)

Atelier d'écriture (fps)

18h-20h > 5€ (1 semaine sur 2)

Groupe de parole Fibromyalgie

18h-20h > gratuit (1 semaine sur 2)

Technique de libération des émotions (EFT)

18h-20h > 90€ (5 séances)

Musicothérapie

18h15-19h15 > 45€ (5 séances)

Extrême Cross Training (fps)

19h-20h > 5€

La musicothérapie c'est...

Un moyen de retrouver l'équilibre intérieur, d'évacuer le stress, de favoriser l'immunité par l'écoute et la production musicale. Ateliers en groupe de 5 personnes maximum.

L'EFT c'est...

Une technique simple de libération des émotions, que l'on peut utiliser tous les jours : stress, gestion du temps, gestion des émotions, confiance en soi... par une alliance de «tapotements» sur des points précis du corps (méridiens) et de messages positifs à se faire à soi-même.

Mercredi

Pour enfants

Mercredi de l'Eveil - 6-15 ans

Pour enfants demandant plus d'attention

13h30-15h30 > 4€

Eveil à la nature - 7-10 ans

13h45-16h15 > 4,5€

Baby sport - 3-5 ans

14h-15h > 4€

Mercredi de l'Eveil - 2,5-5 ans

14h-16h > 4€

Mercredi de l'Eveil - 6-8 ans

14h-16h > 4€



Il était une fois... - 9-12 ans

Créons des contes et légendes

14h-16h > 4€

Les marmitons (cuisine) - 7-9 ans

14h-15h30 > 4,5€

Sport et aventure - 6-12 ans

15h15-16h15 > 4€

Les marmitons (cuisine) - 10-14 ans

16h-18h > 6,5€

Jouer avec ses peurs (EFT) - 6-9 ans

16h15-16h45 > 25€ (3 séances)

Néerlandais - 7-12 ans

16h30-17h30 > 5€

Jouer avec ses peurs - 10-14 ans

17h-18h > 50€ (3 séances)

Poterie - adultes et enfants dès 3 ans

17h-19h > 55€ (5 séances)

Anglais - 7-12 ans

17h45-18h45 > 5€

Pour adultes

Pilates (fps)

17h45-19h > 6€

Massage des mains

18h-20h30 > 50€ (2 séances)



Samia Saïdat - Animatrice



Maxime Boden - Animateur

Jeudi

Pour enfants

Eveil corporel et créatif - 3-5 ans

16h30-17h30 > 5€

Danse moderne - 6-9 ans

16h30-17h30 > 5€

Italien (initiés) - 7-12 ans

16h30-17h30 > 5€

Clap action - 6-8 ans

Découverte du théâtre, mime...

17h30-19h > 7€

Pour adultes

Alphabétisation

17h-19h > 2€

Français Langue Etrangère

17h-19h > 2€

Création de bijoux

17h30-19h > 35€ (4 séances)

Initiation au développement personnel

17h45-18h45 > 8€

Sophrologie

18h-19h > 6€

Tai Chi (fps)

18h-19h15 > 6€

Estime de soi

19h-20h30 > 12€

Yoga (fps)

19h15-20h15 > 6€



Tai Chi - Ecole Eric Caulier



Caroline Lupant
Coordinatrice des ateliers

Programme détaillé sur
www.maison-veil.be

Certains ateliers n'ont pas lieu toute l'année mais par période de 1 à 8 séances. Les dates sont disponibles sur notre site ou à la Maison de l'Eveil.



Certains de nos ateliers sont soutenus par les Femmes Prévoyantes Socialistes.

Vendredi

Pour adultes

Massages relaxants

18h-20h30 > 150€ (8 séances)

Massages assis

18h-20h30 > 50€ (2 séances)

Danse Orientale (fps)

18h30-19h30 > 5€

Go for fitness (fps)

19h30-20h30 > 5€



L'estime de soi c'est...

Je n'y arriverai pas, je n'en suis pas capable.
Ce n'est pas pour moi.

J'aimerais le faire mais je n'ose pas.

J'aurais voulu mais de toute façon, cela n'aurait pas marché...

Le manque d'estime de soi a des implications multiples sur nos vies au quotidien et nous freine dans notre réalisation profonde. L'atelier d'estime de soi propose des exercices simples qui permettent de nous rendre compte des limites que nous nous mettons et de les dépasser.

Samedi

Pour adultes

Aromathérapie

9h-12h30 > 90€ (3 séances)

Fleurs de Bach

9h-13h > 90€ (3 séances)

Massages assis

9h-11h30 > 50€ (2 séances)

Massage des mains

9h30-12h > 50€ (2 séances)

Art Floral (fps)

9h30-11h30 ou 14h-16h

> 36€ (8 séances)

+11€ pour les fleurs à chaque séance

Massage Shiatsu de base

9h-12h > 85€ (5 séances)

Atelier Zen

9h-12h00 > 40€ (1 séance)

Détente en mouvement

10h-11h > 45€ (5 séances)

Cuisine des plantes sauvages (fps)

9h30-12h > 20€ (1 séance)

L'aroma dans les cosmétiques

9h-12h > 40€ (1 séance)

Mieux comprendre et communiquer

avec son animal de compagnie

9h30-16h30 > 65€ (2 journées)



Isabelle Lebon
Directrice de la Maison de l'Eveil



Anne-Sophie Holbrechts
Chargée de la comptabilité

Lieux où se déroulent les ateliers

Maison de l'Eveil

51, Rue de l'Eglise - Colfontaine

Ecole Achille Dieu

24, Rue de la Perche - Colfontaine

Maison de l'Enfance

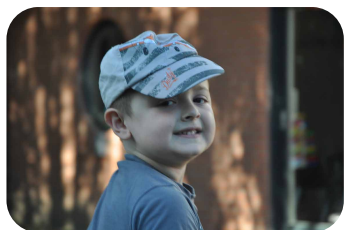
132, Rue de l'Eglise - Colfontaine

Jardin partagé

123, Rue Arthur Descamps - Colfontaine

Retrouvez-nous aussi

- Le 17 septembre à la journée Capital Santé.
- Le 15 octobre week-end «Bienvenue en Wallonie».
- Le 19 novembre Concours de manille.
- Le 11 mars salon «Ensemble amusons-nous».
- Le 18 mars Marché des artisans.
- Le 6 mai «Fête des ateliers».



Inscriptions
Ateliers, stages, modules, anniversaires,
voyages, escapades...
Toutes les activités de la Maison de
l'Eveil nécessitent de s'inscrire.

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi de 9h à 19h

51, Rue de l'Eglise - 7340 Colfontaine
065/663098
maison-veil-et-sante@skynet.be

www.maison-veil.be

f Maison de l'Eveil

Association créée par les FPS de Pâturages



Editeur responsable : Yvon Draux

Des activités pour adultes et pour enfants Toute l'année !

Maison
de l'Eveil
asbl

Programme 2016-2017

Un brin de détente, une pincée de créativité, un
suspçon de défoulement, une pointe de découverte
Et une bonne dose de bons moments ☺

www.maison-veil.be

Un petit mot pour vous dire...

Bienvenue à la Maison ☺

Et oui, c'est bien nous ! Vous tenez en main la nouvelle brochure de la Maison de l'Eveil. Une version simplifiée dans laquelle vous aurez une vision globale de toutes nos activités 2016-2017.

Cette année, vous allez rencontrer des nouveautés mûrement réfléchies pour mieux communiquer avec vous, répondre à vos attentes et aussi évoluer avec la société dans laquelle nous vivons.

Nouveau logo, nouvelle brochure, un nom simplifié Maison de l'Eveil plutôt que Maison de l'Eveil et de la Santé, une carte de membre annuelle, et très bientôt un nouveau site très réactif !

Créée en 2000 par les Femmes Prévoyantes Socialistes de Pâturages, la Maison de l'Eveil est devenue une asbl indépendante mais reste néanmoins fidèlement soutenue par ses créatrices, les voyages et les escapades en sont de beaux exemples.

A ceux qui nous sont fidèles depuis longtemps et ceux qui souhaitent nous rejoindre, plus que jamais la Maison de l'Eveil vous dit «Merci» d'oser la découverte, la rencontre, parce que derrière chaque activité, chaque mot, chaque photo, se trouvent avant tout des personnes qui avancent sur le même chemin quelles que soient leurs différences.

Découvrez ce que notre coordinatrice vous a concocté pour la rentrée, la semaine du 12 septembre, tous les ateliers sont gratuits.



Yvon Draux
Président de la Maison de l'Eveil



Martine Huard
Présidente des FPS

Joyeux anniversaire!

La Maison de l'Eveil peut organiser l'anniversaire de votre enfant.



Au programme de la fête,
3 heures d'activités autour
d'un thème choisi fresque,
karaoke, jeux,...,
un goûter gâteau, crêpes, glaces,
pizza, cocktail de jus de fruits,
diabolo, kidibull, ... sans oublier les bougies, le
cadeau, les ballons, le grimage et
les photos, ... le tout encadré par
des animateurs professionnels.



Chaque année, des nouveaux
jeux, des nouvelles chansons,
des nouvelles recettes ☺

Nous accueillons les enfants
de 5 à 12 ans le samedi
après-midi !



Sandra Delhaye
Votre contact «Anniversaire»

Plus d'informations : 065/663098
sandra-delhaye@maison-veil.be

Voyages s'agayov

Pour tous les voyages,
départ de Mons et de Pâturages.

France
en avion
8 au 15 avril 2017
A Ile Rousse, à la Résidence Joseph Charles.
En pension complète, eau et vin à table, avec soirées animées.
Excursions comprises avec repas : Bonifacio, la Castagniccia et
Galeria.

Entre lacs et montagnes
en avion
21 au 28 mai 2017
le Devoluy, Mont Dauphin, Reotier.
Excursions comprises : Embrun, l'Abbaye de Boscodon, le lac de
Serre-Ponçon, Vallouise, Briançon, Crot, le Champsaun,
A Torremolinos, à l'hôtel Sol Principe 4*.
En demi pension, eau et vin compris.
Excursions comprises : Miljas, Fuengiroia, Benalmadena, Nerja,
Frigiliana, Malaga.

Espagne
en avion
23 au 30 septembre 2017
Prix à déterminer, contactez-nous
à partir du 1er octobre 2016
Plus d'informations : 065/663098
fpsdepaturages@gmail.com
En partenariat avec
International Hainaut Tourisme asbl
licence A1976

Corse
en avion
8 au 15 avril 2017

Plus d'informations :
065/663098
melinda-greco@maison-veil.be
Votre contact «Stages»
Melinda Greco

Au programme de cette année

Vivre une semaine ensemble à la Maison de l'Eveil ☺

Inscriptions à partir du

29/09	A la Toussaint, je chante The Voice du 31/10 au 4/11 - 50€
24/11	A Noël, je crée un cadeau La hôte de la Maison de l'Eveil du 26 au 30/12 - 60€
24/11	Au Nouvel An, je sculpte Mes mains inventent un nouveau monde du 2 au 6/01 - 60€
26/01	Au Carnaval, de me déguise et je monte sur scène Le théâtre de ma vie du 27/02 au 3/03 - 60€
9/03	A Pâques, j'explore la vie à travers le chocolat De la fève au chocolat du 3 au 7/04 - 60€
18/05	En juillet, la nature est ma maison Charlie et la chocolaterie du 10 au 14/04 - 60€
18/05	Dans ma cabane je suis le roi du 24 au 28/07 - 60€ De la chrysalide du papillon du 31/07 au 4/08 - 60€
18/05	En août, je tourne mon 1er film Vice Versa du 14 au 18/08 - 50€
18/05	Princes et Princesses du 21 au 25/08 - 60€

Soupe et goûter de l'après-midi compris - Dédicible des impôts/mutuelle

Stages

De 3 à 12 ans - De 9h à 16h
Garderie gratuite à partir de 7h et jusqu'à 17h

Notre force « C'est ensemble qu'on apprend à vivre ensemble » !

Pendant les stages à la Maison de l'Eveil, on joue, on cuisine, on fait du sport, on crée, on part en excursion mais surtout on passe une semaine ensemble. Les animateurs s'investissent avec les enfants pour construire un espace de relation dans lequel il fait bon vivre, où on fait connaissance, on cultive le respect, on peut exprimer ses émotions, on a le droit à l'erreur, on s'entraide.

Notre « charte du vivre ensemble », une année pour la créer avec vous

10 semaines pour explorer 10 facettes du vivre ensemble et réaliser la charte des stages de la Maison de l'Eveil.

De quoi chaque enfant a-t-il besoin pour passer un stage agréable ? Et les parents, de quoi ont-ils besoin pendant ce temps-là ? Et les animateurs ?

Un rythme de la journée adapté à chaque tranche d'âge. Des jeux extérieurs, un accès à la salle de gymnastique. Des animateurs spécialisés dans une technique d'animation. Un maximum de 12 enfants encadrés par 2 animateurs. Un cadre convivial et chaleureux et bienveillant.

Veronique Mahieu
Note «rée du logis»
Plus d'informations : 065/663098
melinda-greco@maison-veil.be
Votre contact «Stages»
Melinda Greco

Escapades s'agayov

Pour toutes les escapades :
départ et retour de la plaine de la Commune à Pâturages.

Liège
Le samedi 3 décembre 2016.
De 9h à 19h.
Minimum 25 personnes
32€ - enfant
35€ - adulte

Paris
Le samedi 8 avril 2017.
De 7h à 23h.
Minimum 40 personnes
50€ - par personne

Bruges - Sluis
Le samedi 19 août 2017.
De 9h à 19h.
Minimum 25 personnes
35€ - par personne

Canaux et temps libre à Sluis
Plus d'informations : 065/663098
fspatourages@gmail.com
Votre contact «Escapade»
Marie Lecocq