



# LE LAVOIR

## ATELIERS RÉUNIS

Dimanche prochain 21 février

### HABITAT PARTAGÉ : PARASOL

Venez passer un dimanche au Lavoir avec l'association PARASOL qui présente ses activités et solutions en matière d'habitat partagé : comment vivre en mutualisant des espaces et des ressources, de façon écologique, économique et conviviale. On y verra de belles réalisations et les projets en cours. Un beau programme de découvertes et de jeux toute la journée, disponible sur la page Facebook du Lavoir.

<http://www.parasol35.org/>



### YOGA ET GROSSESSE

A partir du lundi 22 février, profitez du lancement à prix plus que doux des ateliers de yoga prénatal de **LUCIE CAVEY** :

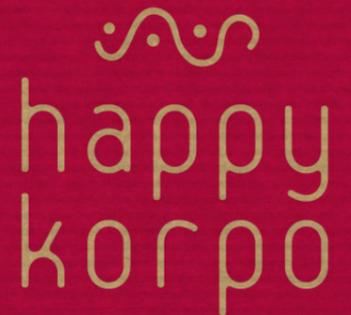
30/40 euros maximum pour 5 ateliers, selon le nombre d'inscrites.

Un temps de pause pour se faire du bien en étant à l'écoute de ses besoins.

Les ateliers mêlent postures de yoga doux adapté à la grossesse, ballon, exercices de respiration, sons, relaxation, pour accompagner en douceur les différentes étapes de la grossesse, soulager les tensions, garder de la souplesse et du tonus, préparer le corps à l'accouchement, se détendre... Aucune pratique préalable du yoga n'est nécessaire pour participer.

5 séances, les lundis de 14H30 à 15H30,

voir <http://www.happykorpo.com/>



### MÉDIATION INTÉRIEURE

Avec **CHANTAL GOUGEON-GOUBAUD**, découvrez la médiation intérieure par la communication consciente et non violente. Chantal encourage un regard sur soi en profondeur et invite chacun à devenir le médiateur des « parts de soi », avant d'aller vers l'autre. Il s'agit avant tout de mettre de la clarté en soi, de passer d'une logique d'affrontement à une dynamique de coopération.

Les jeudis 17 mars, 24 mars et 31 mars de 10 h à 12 h

Contact : [coeursdegirafes@gmail.com](mailto:coeursdegirafes@gmail.com)

Tél : 06 29 58 25 53

Métissons  
**nos**  
différences

### L'EXPOSITION DE JEAN PIERRE CADORET

La couleur « fait du bien » comme le dit parfois Jean Pierre Cadoret dans ses cours de modèle vivant au Lavoir : c'est certainement le cas dans les toiles que le Lavoir a l'honneur d'exposer. Simplicité, vibration, beauté bienfaisante. Venez voir.

Ne manquez pour rien au monde le **VERNISSAGE** : vendredi 26 février 19H30 pour fêter dûment la présence des toiles de Jean Pierre.

Exposition du lundi 22 février au vendredi 1<sup>er</sup> avril de 11H à 19H. Les samedis de 16H à 18H les deux premiers samedis.

(Pour les suivants, se renseigner au 06 13 27 08 64 ou à [contact@lelavoir-ateliersreunis.fr](mailto:contact@lelavoir-ateliersreunis.fr)).

### A LA REVOYURE AU LAVOIR !

Bien à vous,  
Christine.