



# LE LAVOIR

## ATELIERS RÉUNIS

VOICI UN GROS PLEIN DE NOUVEAUTÉS POUR REVERDIR, AVEC LE PRINTEMPS, AU LAVOIR.

## LES SAMEDIS DU LAVOIR

Le Lavoir étend ses horaires d'ouverture  
**AU SAMEDI DE 16H À 18H :**  
formule goûter avec gâteaux maison,  
boissons chaudes et fraîches,  
l'exposition du moment et boeuf  
musical chantant tous les samedis  
pour 5 euros le tout,  
2 euros les enfants,  
étudiants 3 euros.  
(attention: pas pendant  
les vacances, ni le 2 avril,  
jour de la balade «plantes sauvages»)

Une manière de soutenir le Lavoir,  
en profitant des belles heures  
ensoleillées pour voir les toiles  
lumineuses de J.P. Cadoret,  
buller au bord de l'eau,  
et faire de la musique ensemble.

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

## 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.

Contact : [coeursdegirafes@gmail.com](mailto:coeursdegirafes@gmail.com)  
Tél : 06 29 58 25 53

Métissons  
**nos**  
différences

le vendredi 18 mars

## QI GONG DE LA TRANQUILLITÉ & INITIATION À LA MÉDITATION

Avec **CHRISTINE SANS**,  
exercices simples et ouverts à tous.

Arriver à 19H15 pour partager une  
boisson chaude, se préparer.  
Séance de 19H30 à 20H45. Penser à  
prendre un coussin ou un tapis.  
16 € la séance sauf demandeurs  
d'emploi (14 €) et étudiants (12 €).  
Réservation indispensable au  
préalable, car les places sont  
limitées : auprès de  
[christine.sans@bbox.fr](mailto:christine.sans@bbox.fr)  
ou au 06 64 32 75 90



Et enfin quelque chose  
qui tient à cœur au Lavoir :

## LES CAFÉS « LANGUES »

Une fois par mois, il s'agit de réunir des gens  
qui souhaitent discuter dans une langue donnée, en  
mêlant locuteurs (plus ou moins natifs)  
et personnes qui apprennent cette langue,  
à leurs différents niveaux. Il y a déjà des touches  
pour... le chinois (mandarin), le japonais,  
l'italien, l'espagnol, l'anglais, le hollandais  
et qui sait du gallo et du breton.

Le Lavoir lance pour commencer :

- **UN CAFÉ CHINOIS (MANDARIN)**

les premiers jeudis du mois à 13H  
(apportez un pique-nique si vous le souhaitez)

- **UN APÉRO/THÉ ANGLAIS**

le premier vendredi du mois à 18H

Appeler à l'avance au 06 13 27 08 64

pour se déclarer intéressé/e et on rassemblera  
les disponibilités de chacun pour poser  
le bon jour et la bonne heure pour chaque langue.

Et n'hésitez pas à proposer. Evidemment !

Samedi 2 avril de 15H à 17H

## BALADE PLANTES SAUVAGES

Au début du printemps,  
**DAVID THIOLON** vous invite à venir  
découvrir les plantes sauvages qui poussent  
à deux pas de chez vous : en les observant,  
froissant, humant, goûtant, vous apprendrez  
à les reconnaître et à les différencier.

Au bout du chemin, vous devriez avoir  
2 ou 3 idées nouvelles pour vos menus !

Réservation et renseignements : [dtkilia31@gmail.com](mailto:dtkilia31@gmail.com).

Participation 5 € / 3 € étudiants/demandeurs d'emploi.



Et toujours, tous les vendredi entre 12H et 14H

## AMMA ASSIS (MASSAGE JAPONAIS SUR CHAISE)

réservation préalable nécessaire : Contacter **KRISTA** tous  
les vendredis : [krista.s@free.fr](mailto:krista.s@free.fr), ou bien Pierre Henri :  
[pierrehenri.theret@orange.fr](mailto:pierrehenri.theret@orange.fr) pour les 25 mars et 29 avril.

ET PRÉVOYEZ DÉJÀ LE VERNISSAGE DE L'EXPOSITION DE PHOTOS DÉTAILS URBAINS DE CÉGOLÈNE FRISQUE LE JEUDI 21 AVRIL À 20H00

## A LA REVOYURE AU LAVOIR !

Bien à vous,  
Christine.