

ANTI-ROUILLE en HIVER

Rencontres pour prendre en main ma santé



LES SAMEDIS
14h - 17h

SANS INSCRIPTION
- GRATUIT -



atelier bois
tricote et papote
conseils de l'infirmière
introduction aux remèdes maison
Mouvements anti-rouille (yoga, do-in, massage)

Economie saine, Domaine de Langlardie 24360 Soudat, 24360 Soudat

07 66 82 06 78 ou info@futuralanglardie.com



Ne pas jeter dans la voie publique

SAMEDIS ANTI-ROUILLE

Octobre 2026-avril 2027

31 Octobre

En cette fin d'année, je vous propose plusieurs rendez-vous pour confectionner ensemble un objet à offrir ou à vous offrir (jeux, jouet, ustensile, déco en bois /matériaux naturels) Prévoir une tenue adaptée"

Participation libre et consciente .

Rendez-vous (idéalement) le 31 octobre pour parler de votre projet.

7, 14, 21, 28 Novembre

Atelier bois avec Frédérique Huard (voire description en haut)

5 Décembre

Tricot éponge gratouille avec Annie

Tu sais tricoter mais tu ne tricote pas? Viens! Tu ne sais pas tricoter mais tu veux apprendre? Viens! Créations sur place avec ta laine ou une laine que tu peux acheter ici. Prends tes aiguilles si tu en as.

19 Decembre

Prépare ton pain (CUISSON DIMANCHE à SOUDAT) et fabrication de biscuits de Noël avec Anna et Catherine



TOUS LES SAMEDI
14h -17h
SANS INSCRIPTION

-GRATUIT-



07 66 82 06 78 ou info@futuralanglardie.com

Ne pas jeter dans la voie publique

SAMEDIS ANTI-ROUILLE

octobre 2026-avril 2027

En janvier, trouvez votre propre routine d'anti-rouille.

6, 13 20, 27 Février

Atelier Yogamassage avec Anna

Découverte de la pratique de massage

Prends des vêtements souples et deux draps.

Huile et matelas sont sur place. Nous allons nous déplacer ensemble à une salle chauffée proche d'ici.

6 Mars

Rencontre et visite chez une paysanne herboriste,
Naturelf

Départ en co-voiturage depuis Langlardie

13, 20 Mars

Rencontre et atelier bourgeons comme remède
maison avec Viviane Flaterau

27 Mars, 3 Avril

Yoga thérapeutique avec Ewa Kampelmann

Préserver la mobilité, la posture et la santé des
articulations, des outils de mouvements simples pour
prévenir les tensions réduire le stress



TOUS LES SAMEDI
14h - 17h
SANS INSCRIPTION

- GRATUIT -

07 66 82 06 78 ou info@futuralanglardie.com



Ne pas jeter dans la voie publique

SAMEDIS ANTI-ROUILLE

octobre 2026-avril 2027

10 avril *

Programme journée à l'écoute de l'eau: Informations sur notre site internet à partir de février.

17 Avril*

15-17h Jeux de sociétés et conversations autour des addictions... échanges informelles et discussion, Astuces de l'infirmière – avec Catherine Jaouen.

17h-18h Do – In : Mouvements doux et auto massage avec Anna

24 Avril*

15h-16h Rencontre avec l'herbaliste pendant une Balade herbaliste Naturelf

16h-18h Atelier herboristerie- faire son parfum avec Naturelf
plus de détail sur demande et sur notre site en printemps

*ce programme est encore préliminaire: le programme définit vous le trouvez sur notre site internet à partir de février 2027



TOUS LES SAMEDI
14h - 17h
SANS INSCRIPTION

-GRATUIT-

07 66 82 06 78 ou info@futuralanglardie.com



Ne pas jeter dans la voie publique