

# La Cabane à Soi

*pour réinventer notre avenir*

## ACTIVITES, ATELIERS & FORMATIONS

Saison 2024-2025



**Mettre en  
capacité d'agir  
pour  
les transitions**

**Favoriser la  
transition  
individuelle**

**Dynamiser les  
actions locales  
en faveur des  
transitions**

[www.lacabaneaso.fr](http://www.lacabaneaso.fr)  
[contact@lacabaneaso.fr](mailto:contact@lacabaneaso.fr)



## Le pôle pépinière

*Mettre en capacité d'agir pour les transitions*

### ATELIERS FABRICATIONS BOIS

#### COMPOSTEURS, HOTELS A INSECTES, NICOIRS

Sébastien: 06.58.95.33.07

Week-end et vacances scol. - Sur demande – St Vérand

### CLUB NATURE AU VAL D'OINGT

Se retrouver 2 fois par mois dans la nature pour explorer, jouer, créer, apprendre, observer et se relier au vivant tout en se découvrant un peu plus soi-même.

Pour les enfants à partir de 6 ans (les adultes peuvent également participer).

Inscription au semestre 250€ ( ou 1ère séance d'essai: 20€ ).

Le mercredi 9h/12h (18 et 25 sept/ 9 et 16 oct/ 6 et 27 nov/ 11 et 18 déc/ 15 et 29 janv).

Stages vacances Toussaint pour 0-6 ans et 6-12 ans.

Pour tout renseignement, contactez **Céline** : 06.67.76.08.29

### ATELIERS DE CUISINE

#### VERS UNE ALIMENTATION SANTÉ

Mercredi 19h-20h15 – Bi-mensuel – Bagnols

15€/ séance - 180€/ année

#### VERS UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE VÉGÉTALIENNE

Sur demande

#### ATELIERS À THÈMES Naturopathie

Week-end – 3h – Sur demande

**Anne-Sophie** : 06.66.50.76.86

#### RETROUVER CONFIANCE & CRÉATIVITÉ AVEC LA CUISINE INTUITIVE

Ateliers réguliers et sur demande : 60€/séance de 3h, repas

compris :

**Mathilde** : 06.30.33.11.03



# Le pôle activités

Favoriser la transition individuelle

## LES MARCHES

### MARCHE DYNAMIQUE

Anne : 06.67.91.81.22

Mercr. 9h-10h30 – bimensuel – Pierres dorées

15€/ séance – 130€/ 10 séances

### MARCHE BIEN-ÊTRE

Anne: 06.67.91.81.22

Jeudi 10h-11h30 – bimensuel – Pierres dorées

15€/ séance – 130€/ 10 séances



## YOGA

### VINI YOGA

Anne-Sophie : 06.66.50.76.86

Lundi 12h-13h15 / Mardi 9h30-10h45 – Hebdo – Le Bois d'Oingt

Jeudi 9h15-10h30 – Hebdo – Saint-Laurent d'Oingt

15€ / séance - 130€/ 10 séances - 285€/ année ou 270€ pour

couples, étudiants, chômeurs, retraités

### HATHA YOGA

Jeudi 19h-20h30 – Hebdo – Oingt

### YOGA SUR CHAISE

Jeudi 14h30-16h – Hebdo – Bagnols

17€ / séance - 150€/ 10 séances - 320€/ année ou 290€ pour

couples, étudiants, chômeurs, retraités

### YOGA LUDIQUE POUR ENFANTS (5-12 ans)

Mercredi 11h-12h ou 14h30-15h30 – Hebdo – Oingt

80€ / trimestre - dégressif si inscription à l'année et pour fratrie.

### YOGA DU RIRE

Ateliers ponctuels d'1h30 le samedi matin (dates à confirmer)

17€/séance non adhérent, 15€/séance adhérent, 7€ enfant.

Anyk : 06.47.19.37.74

## ATELIERS "YOGA ET RÉFLEXOLOGIE AU FEMININ"

Anik : 06.47.19.37.74

Ateliers ponctuels de 3h30 (dates à confirmer)

35€/atelier (Possibilité de règlement en plusieurs fois)

## COUTURE

### COUTURE CREA' & RECUP

Bagnols

Anne-Laure 06.48.63.49.82

Lundi 10h-12h / Jeudi 18h-20h – Adulte – Hebdo

25€ / séance - 200€ / 10 séances – 500€/an

Lundi 13h30-16h30 – Adultes – Bimensuel

400€/an

Mercredi 10h-12h Enfants / 14h30-16h30 Ados – Hebdo

1 Mercredi/mois : 200€/an

2 mercredi/mois : 400€/an

## THEATRE

### THEÂTRE D'IMPROVISATION

Le Bois d'Oingt

Sébastien : 06.08.07.19.96

**ENFANTS** (9-12ans) - Lundi 17h15-18h45 - Hebdo – 220€/ an

**ADOS** - Lundi 18h45-20h15 - Hebdo – 220€/ an

**ADULTES** - Lundi 20h15-22h15 / mercredi 18h-20h et 20h-22h

– Hebdo – 270€/ an

### THEÂTRE SPECTACLE VIVANT

Héloïse : 06.48.84.67.76

**ADOS** (11-14ans) Mardi 17h30-19h – Hebdo – 275€/ an

Bois d'Oingt

**ENFANTS** (7-10ans) Mercredi 16h-17h – Cycle de 7 séances

St Laurent d'Oingt



## ECRITURE

### ATELIER D'ECRITURE

Catherine : 06.87.31.31.98

Samedi 14h-18h – Mensuel - Légny – Tarif en conscience

Sur demande

## PATISSERIE

Samedi 14h-17h

Le Bois d'Oingt

4/5 séances/année – 10€/ séance **Nathalie** : 06.84.36.65.09