Activités mensuelles

Les lundis

CNV Holistique, 2ème lun du mois, 18h-20h30 *Géraldine Lamarche, 06 30 48 32 75*

Les jeudis

Méditation-Exploration, 2ème jeudi du mois, 9h-12h *Brigitte Godard, 06 72 76 34 67*
8 oct, 12 nov, 10 déc, 11 fév, 11 mars, 8 avril.

Yoga Tibétain 2, 4ème jeudi du mois, 10h-13h *Brigitte Godard, 06 72 76 34 67*
22 oct, 26 nov, **Dim** 20 déc. (Le Jardin) 25 fév, 25 mars. 22 avril.

Les vendredis de la danse

Atelier de Life Art Process© (Danse, dessin et écriture) *Mayah Baty, 06 85 60 01 47*
2ème vendredi du mois, 17h-19h

Atelier "Nous, le Monde" Être soi parmi les autres: centrage & improvisation en mvt
4ème vendredi du mois, 17h-19h *Mayah Baty, 06 85 60 01 47*

Les samedis

Méthode Feldenkrais, 2ème sam du mois -10h-12h30 *Cyril Bourdézeau, 06 78 83 95 24*
10 oct (Aurélia B.), 14 nov, 12 déc, 9 jan (Aurélia B.), 13 fév, 13 mars, 10 avril, 8 mai.

Cycle Qi Gong 1, 1er sam du mois, 10h-13h *Brigitte Godard, 06 72 76 34 67*
3 oct, 7 nov, 5 déc, 6 fév, 6 mars, 3 avril.

Cycle Qi Gong 2, 2ème sam du mois, 10h-13h (Le Jardin) *Brigitte Godard, 06 72 76 34 67*
10 oct, 14 nov, 12 déc, 13 fév, 13 mars, 10 avril.

Corps et voix en musique (adultes), les 3ème sam du mois - 9h30-12h,
à partir du 17/10 Céline Crézé 06 76 82 64 47

Cycle "Nous, le monde" - Être soi parmi les autres : centrage et improvisation en mvt
Cycle de 7 samedis (les 4èmes), 14h-17h *Mayah Baty, 06 85 60 01 47*
28 nov, 19 déc (3ème sam) 23 janv, 27 fév, 27 mars, 24 avril, 22 mai.

Pratiques corporelles de bien-être en pleine nature (adultes) dernier samedi du mois,
14h30-16h ou 14h30-16h30 selon la saison. *Évelyne Le Moigne, 07 80 02 10 72*
26 sept, 31 oct, 28 nov, 30 Janv, 27 Fév, 27 Mars, 24 Avril, 29 Mai, 26 Juin.

Le Gong des Maîtres, 2ème et 4ème sam du mois, 18h-19h30 *Mayah Baty, 06 85 60 01 47*
Exceptionnement le 3ème sam pour le 19 déc.

Les dimanches

Cycle Yoga Tibétain 1, 1er dim du mois, 10h-13h *Brigitte Godard, 06 72 76 34 67*
4 oct. 8 nov. 6 déc. 7 fév. 7 mars. 4 avril

Sheng Zhen, Les Mouvements du Cœur, 2ème dim du mois, 10h-13h
11 oct, 15 nov, 13 déc, 14 fév, 14 mars, 11 avril *Brigitte Godard, 06 72 76 34 67*

Cercle de femmes Sagesse amérindienne, Pleine Lune/Nouvelle Lune, dim 18h-21h
4 oct, 1er et 29 nov, 3 et 17 janv, 14 fév, 14 mars, 11 avril, 16 mai, 13 juin
Muriel Moulin, 06 07 28 10 34

Rive-Cœur
20, Rue Font Chaude 04200 SISTERON
www.rive-cœur.com / 07 66 17 80 08

Rive-Cœur

Partageons l'essentiel !

Rive-Cœur est un espace pour apprendre,
créer, partager, réaliser... afin de mieux vivre ensemble
notre pleine Humanité.

"Semaine Portes ouvertes" du 07 au 12 septembre 2020

2020 -2021

Rive-Cœur

Activités hebdomadaires

LUNDI

9h-9h45 **Entraînement Qi gong 1** - *Brigitte Godard - 06 72 76 34 67*
10h-10h45 **Entraînement Qi gong 2** - *Brigitte Godard - 06 72 76 34 67*
11h15-12h **Sheng Zhen - Les mouvements du Cœur 2** - *B. Godard - 06 72 76 34 67*
12h30-13h15 **Sheng Zhen - Les mouvements du Cœur 1** - *B. Godard - 06 72 76 34 67*
13H45 -14h45 **Cours Feldenkrais** - *Cyril Bourdézeau (hors vac. scol) - 06 78 83 95 24*
18h-19h30 **Cercle de ressources** (sauf le 2ème lundi) - *Mayah Baty - 06 85 60 01 47*

MARDI

10h-11h30 **Corps et Voix en musique,** adultes - *Céline Crézé - 06 76 82 64 47*
19h-20h15 **Vinyasa Yoga** - *Sarah Herbinger - 06 20 99 03 94*

MERCREDI

8h00-8h45 **Entraînement Qi gong 2** - *Brigitte Godard - 06 72 76 34 67*
9h45-10h30 **Pratiques corporelles d'attention, enfants-parents** *(hors vac. scol)*
Évelyne Le Moigne - 07 80 02 10 72
11h-11h45 **Atelier Éveil pour enfants**, à partir de 5 ans *(hors vac. scol)*
Caroline Legouez - 06 80 51 78 00
12h15-13h15 **Yoga** - *Roxane Bataillon - 06 22 27 62 87*
14h-15h **Corps et voix en musique**, enfants + de 6 ans - *Céline Crézé - 06 76 82 64 47*
15h15-16h15 **Corps et voix en musique**, enfants gds-parents - *Céline Crézé - 06 76 82 64 47*
16h30 -17h30 **Corps et voix en musique**, enfants parents - *Céline Crézé - 06 76 82 64 47*
18h00-19h30 **Cours de Qi gong** - *Marie-Hélène Dréno - 06 60 52 73 79*

JEUDI

17h-17h45 **Sheng Zhen, Les Mouvements du Cœur 1** - *B. Godard - 06 72 76 34 67*
18h-19h15 **Méditation, Calme mental et Vision Profonde** - *B. Godard - 06 72 76 34 67*

VENDREDI

8h30-9h15 **Entraînement Qi gong 1** - *Brigitte Godard - 06 72 76 34 67*
12H15 -13h15 **Cours Feldenkrais** - *Cyril Bourdézeau (hors vac. scol) - 06 78 83 95 24*
17h-19h **Les vendredis de la danse :**
Life Art Process© (mouvement, dessin et écriture) -
2ème vendredi, *Mayah Baty - 06 85 60 01 47*
Atelier "Nous, le monde"- Être soi parmi les autres: centrage & impro -
4ème vendredi, *Mayah Baty - 06 85 60 01 47*

"Tout mon soutien à l'Association Rive-Cœur,
qui oeuvre avec compétence et générosité pour le bien-être
de chacune et chacun" **Christophe André**

	LUNDI	MARDI	MER	JEUDI	VEN
8h			Qi gong 2		
9h	Qi gong 1				Qi gong 1
10h	Qi gong 2	Corps et voix	Pratiques Corporelles		
11h	Sheng Zheng 2		Éveil enfants		
12h	Sheng Zheng 1		Yoga		Feldenkrais
13h					
14h	Feldenkrais		Corps et voix (enfants)		
15h			Corps et voix (enfants gds-parents)		
16h			Corps et voix (enfants parents)		
17h				Sheng Zheng 1	
18h	Cercle de ressources		Cours de Qi gong	Méditation Calme mental Vision Profonde	Danse • 2ème ven Life Art Process • 4ème ven Centrage & impro
19h		Vinyasa Yoga			
20h					

Journées - Ateliers ponctuels

Méthode de Libération des Cuirasses, 10h-12h *Marguerite Bourletsis - 06 82 92 20 34*
Le samedi 28 nov et un atelier par saison.
Écologie des 5 Eléments, 13-15 mai *Brigitte Godard - 06 72 76 34 67*
Journée Qi gong dans la Nature, 6 juin *Brigitte Godard - 06 72 76 34 67*
Journée Sheng Zhen dans la Nature, 20 Juin *Brigitte Godard - 06 72 76 34 67*
Ateliers Feldenkrais en coanimation 10h-17h
"voix et chant spontané" 9 janvier *Aurélia Busquet et Maud Quédreux - 06 10 29 44 23*
" Plancher pelvien" 13 février *Cyril Bourdézeau et Aurélia Busquet - 06 78 83 95 24*
"Marche contemplative" 8 mai *Cyril Bourdézeau et Aurélia Busquet - 06 78 83 95 24*
Retraite de Méditation, 2ème semaine du mois,
du dimanche 17h au vendredi 12h30 *Brigitte Godard - 06 72 76 34 67*
4-9 oct, 8-13 nov, 6-11 déc, et/ou 26-31 déc, 7-12 fév, 7-12 mars, 4-9 avril

En respect des règles sanitaires en vigueur