

Vendredi
05/09
18h - 21h
Barcillonnette

LA BERGERIE

SOIRÉE DÉCOUVERTE

Activités 2025-2026

Accueil au Bar-là-bas
et à l'espace
Sport et Bien-être de
La Bergerie

- DES PRATICIENNES -



Marie LACOUX

sur RDV le jeudi

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE ET MASSAGES TUI-NA

Soins basés sur un diagnostic global : physique, énergétique et émotionnel.
Infos : www.marielacoux.com | RDV : 06 81 36 96 67

sur RDV le vendredi

Christelle SANGALETTI MASSAGES

Invitation par le massage à une connexion au corps de manière unique
et adaptée à chacun. Le massage est global et proposé
dans une voie énergétique et holistique.
RDV : 06 31 15 78 26



Claire JARRY

sur RDV le mercredi matin

ÉNERGO-PRATICIENNE MAGNÉTISEUSE

Une approche énergétique et vibratoire de correction, d'alignement
et de rééquilibrage émotionnel et physique. Barreur de Feu.
Pour vous et vos animaux.
RDV : 06 10 28 55 95

- DES COURS HEBDOMADAIRES -

Sophie VLEMINCX PILATES ET CIRCUIT-TRAINING

Le Pilates est une méthode douce et profonde qui permet de renforcer les
muscles posturaux, d'améliorer la mobilité et d'apaiser les tensions.
Le Circuit training, plus dynamique, combine renforcement musculaire et cardio
dans une ambiance conviviale, accessible à tous niveaux.

Infos : vlemincx.sophie@orange.fr

Pilates - lundi : 19h15 à 20h15

Circuit training - mercredi : 19h15 à 20h15



Flash code pour
en savoir plus

 **BARCILLONNETTE**
Un peu perchée, un peu cachée
LA BERGERIE
Tél : 04 92 54 25 80
www.barcillonnette.fr
bergerie.barci05@gmail.com

- DES ATELIERS -



Martine BONNEFOND YOGA DU RIRE ET WUTAO

Wutao : Art corporel contemporain global se pratiquant debout, assis et au sol. Se déployer intégralement dans l'ondulation de la colonne vertébrale avec le rythme du souffle. C'est un éveil du corps par la fluidité et le mouvement comme chemin d'évolution et de connaissance de soi.

Yoga du rire : Un vrai "jogging" interne, il installe un bien-être complet. Une merveilleuse façon de "gai-rire" et d'animer sa joie intérieure !

Infos : 06 81 11 49 00 et naitresoie@gmail.com

un dimanche
matin par mois

Des sessions ouvertes à tous-tes pour explorer et apprendre à connaître les capacités de son corps, pour un mieux-être postural au quotidien, et surtout, passer un bon moment dans un cadre privilégié !
Infos : FB/insta: emeline_pilates | Inscriptions : emelinesalla@hotmail.fr

Emeline SALLA

PILATES ET DANSE MODERN



Maryline LE MOING GYM DOUCE ET YOGA

un atelier par mois



Gym douce : Se déverrouiller, s'étirer, se détendre. Maryline utilisera différentes gym douces (Feldelkreiss, Munz, fasciathérapie, Alesander, etc)

Yoga : Postures de yoga, respirations pranayama, détente et auto massage. une approche yin yoga, chacun à son rythme, orientée sur l'observation de soi et la relaxation

Infos : soulagersondos.com | Inscriptions : javane4@yahoo.fr

Camille BISSUEL

ATELIERS TACTILES : TANTRA, CONSENTEMENT...

Soirées et stages basés sur le toucher dans un cadre éthique : confidentialité, inclusivité 🏳️‍🌈 et consentement.

Infos : <https://maour.eu/evenements/> | Inscriptions : chamille@maour.eu



Elise LIMONIER BRAIN BALL

un atelier par mois le WE

Activité ludique alliant rythme et musique, à partir de 7 ans. Venez partager un moment de détente alliant concentration, coordination et coopération dans une ambiance conviviale.
Infos : www.eliselimonier.com et 06 13 13 65 52

Vous pouvez recevoir plus d'infos sur les activités, et dates des prochains ateliers, en adressant un mail à bergerie.barci05@gmail.com



BARILLONNETTE

Un peu perchée, un peu cachée

LA BERGERIE

Tel : 04 92 54 25 80

www.barillonnette.fr

bergerie.barci05@gmail.com

