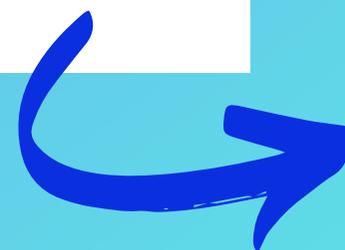


OCTOBRE



**Santé, vitalité, convivialité :
nos activités pour TOUS**

Consultez notre programme



BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

INTERVENANT-E

Marc CALVARIN - Professeur
de Yoga

Mercredi 1, 8 et 15 octobre

- 10h00 à 11h15
- 18h00 à 19h10
- 19h15 à 20h30



Samedi 4, 11 et 18 octobre

- 10h00 à 11h15

10€ adhérents

Tarifs

Offert aux bénéficiaires du parcours
RE VIVRE dans la limite de 1 cours
par mois



ATTENTION



Chalet des Ecuyers

Rue des Ecuyers (portail bleu au fond de l'impasse)

Château-Gombert 13013 MARSEILLE

LE YOGA

Respirez. Étirez. Libérez

Le yoga, c'est l'art de se reconnecter à soi. Quelques minutes suffisent pour apaiser le mental, renforcer le corps et retrouver l'énergie. Que vous cherchiez à vous détendre, à gagner en souplesse ou simplement à prendre un moment rien que pour vous, le yoga est une invitation à ralentir et à vous sentir pleinement vivant. 🧘♀️

INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE : <https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/>

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

INTERVENANT-E

Myriam FAURITE

Praticienne certifiée
de la méthode
Feldenkrais



Jeudi 2 octobre

• 18h à 19h30



• **exceptionnellement
OFFERT AUX
ADHÉRENTS**

LA MÉTHODE FELDENKRAIS

Cette pratique unique vous aide à améliorer votre confort de vie et à vous épanouir pleinement.

En vous concentrant sur de petits mouvements inhabituels, vous apprendrez à harmoniser chaque partie de votre corps, à gérer les tensions et à fluidifier vos gestes quotidiens. Offrez-vous un moment pour écouter votre corps et ressentir chaque mouvement, tout en découvrant de nouvelles façons de bouger et d'agir.

Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante qui vous conduira vers un mieux-être physique et mental, grâce à la plasticité de votre cerveau.

INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE : <https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/>

ART ET CRÉATIVITÉ

INTERVENANT

Caroline CHARLES
Accompagnante en
expression créative



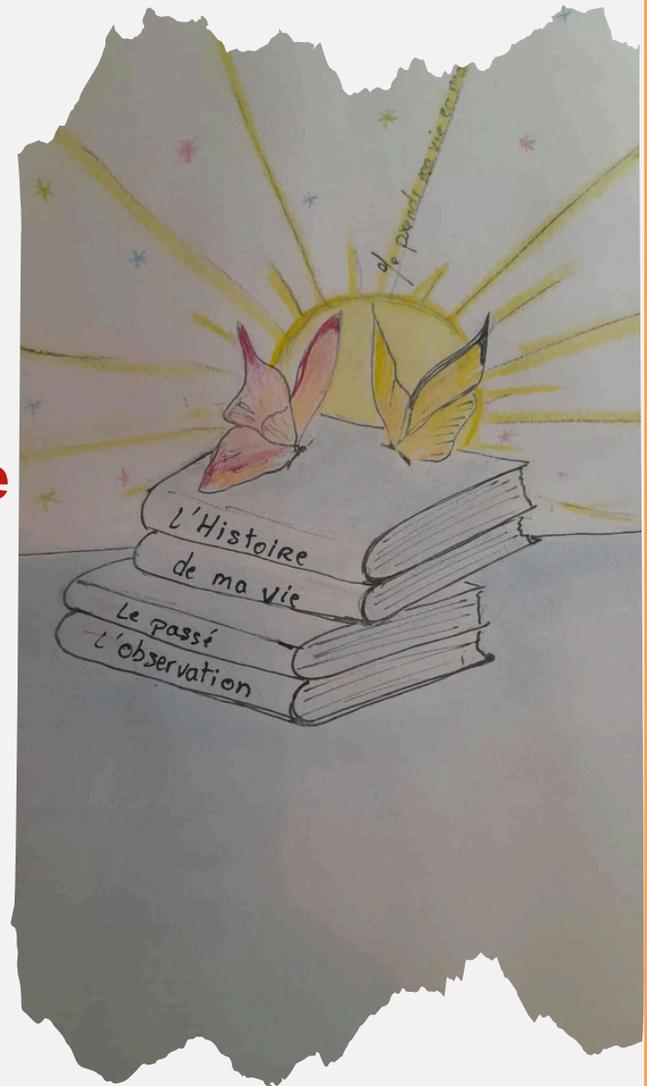
Vendredi 3, 10, 17 et 24 octobre

• 17h à 18h



15 € adhérents

Tarif spécifique pour les bénéficiaires
du parcours RE VIVRE



"Histoires en images"

Je vous propose un temps d'écoute de soi à travers des cartes illustrées. Ces images, ces mots ou ces symboles sont là comme des supports pour laisser émerger nos ressentis, nos émotions et nos intuitions du moment.

Chaque participant(e) est invité(e) à partager ce que cela réveille en lui ou en elle : souvenirs, pensées, émotions, associations libres... Ensemble, nous tissons une histoire commune, faite de nos regards croisés.

Un espace simple et chaleureux pour mieux se connaître soi-même et entrer en résonance avec les autres.

Si les participant(e)s le souhaitent elles peuvent apporter un carnet de dessin, prendre des notes et représenter les choses. (matériel non fourni)

INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE : <https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/>

BIEN-ÊTRE MENTAL

INTERVENANTE

Fabienne SAMMARCO

Sophrologue



Mardi 7 octobre

• 18h à 19h30



• 15 € adhérents

Tarif spécifique pour les
bénéficiaires du parcours
RE VIVRE



Du lâcher prise à la confiance en soi "Oser agir"

Afin de vous sentir plus libre et confiant(e) dans vos choix personnels ou professionnels. Je vous propose de vous accompagner vers un cheminement intérieur qui vous permettra de lâcher prise et retrouver en vous des ressources et des capacités pour surmonter des situations émotionnelles devenues difficiles.

Cet atelier porte sur le lâcher prise avec l'objectif de prendre conscience de votre propre capacité de détente.

- Echange sur l'intérêt du "lâcher-prise"
- Des exercices de relaxation dynamiques qui permettent de prendre du recul/ à vous-même et les autres.
- Séance sophro-imaginative : le tapis volant
- Retour des ressentis.

INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE : <https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/>

RELAXATION & THÉRAPIE

INTERVENANT-E

Alice MELZANI

Praticienne holistique



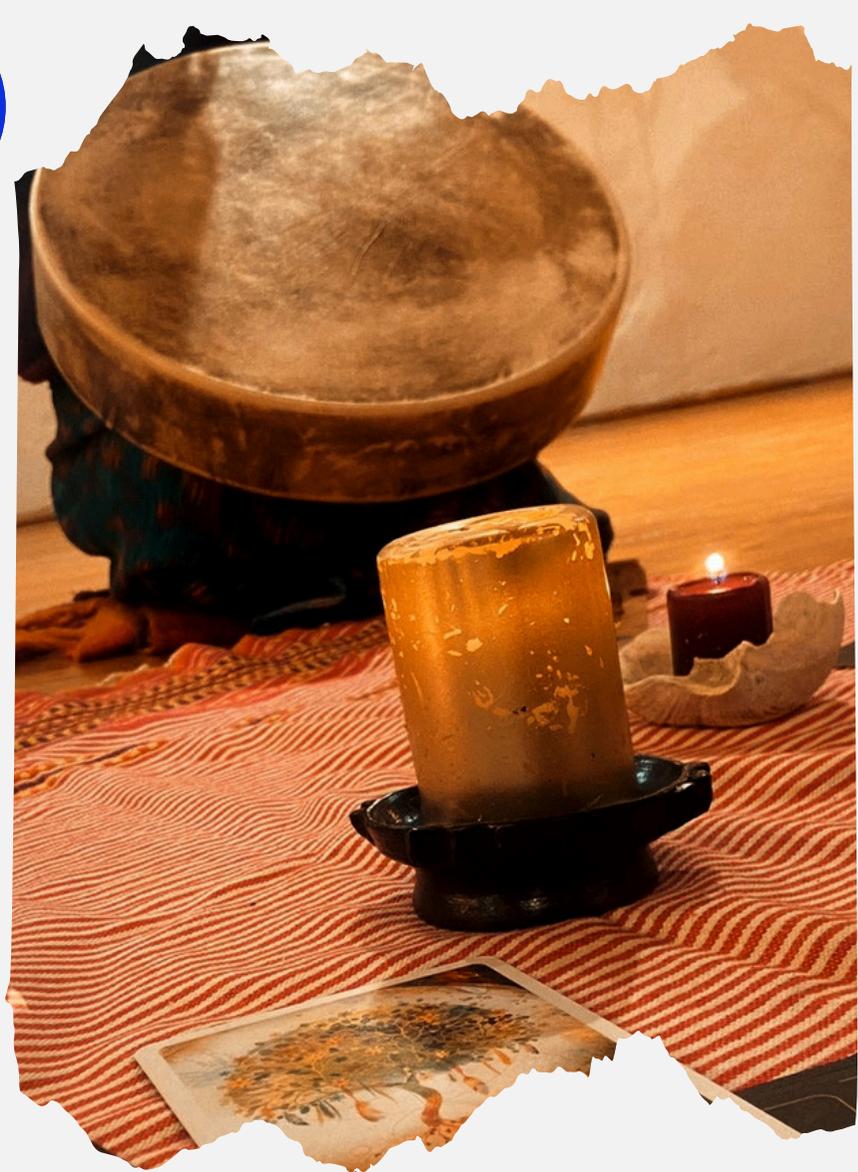
Jeudi 9 et 16 octobre

• 10h à 11h



15 € adhérents

Tarif spécifique pour les
bénéficiaires du parcours
RE VIVRE



LA VOIX DU TAMBOUR ET DE L'ÉCRITURE

Je vous guiderai par le biais de ma voix et de mon Tambour amérindien à travers un voyage à la rencontre de Soi, afin de se reconnecter à son propre corps et aux émotions.

Ensemble, nous pourrons par la suite, mettre par écrit les sensations vécues lors de ce voyage.

INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE : <https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/>

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

INTERVENANT-E

Jason MURAT

Expert en Activités

Physiques Adaptées pour la Santé
"APA"



Vendredi 10 et 24 octobre

• 18h00 à 19h00



10 € adhérents

MINIMUM DE 5 PARTICIPANT(E)S

ATTENTION

LIEU : Parc du Bocage, aux escaliers.



Tout changement en cas de météo défavorable
sera communiqué sur le groupe WhatsApp



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Grâce à notre partenaire "ADEOVIE"

Bouger, c'est possible pour tous !

L'activité physique adaptée (APA) propose des exercices sécurisés et personnalisés selon les capacités, les besoins et les envies de chacun.

Elle favorise la santé, le bien-être, la mobilité et la confiance en soi. Accessible à tout âge et à toutes conditions, l'APA est un pas simple et efficace vers une meilleure qualité de vie

INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE : <https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/>

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

INTERVENANT-E

Aurelie KUNG

**Professeure de
Qi-Gong créatif**



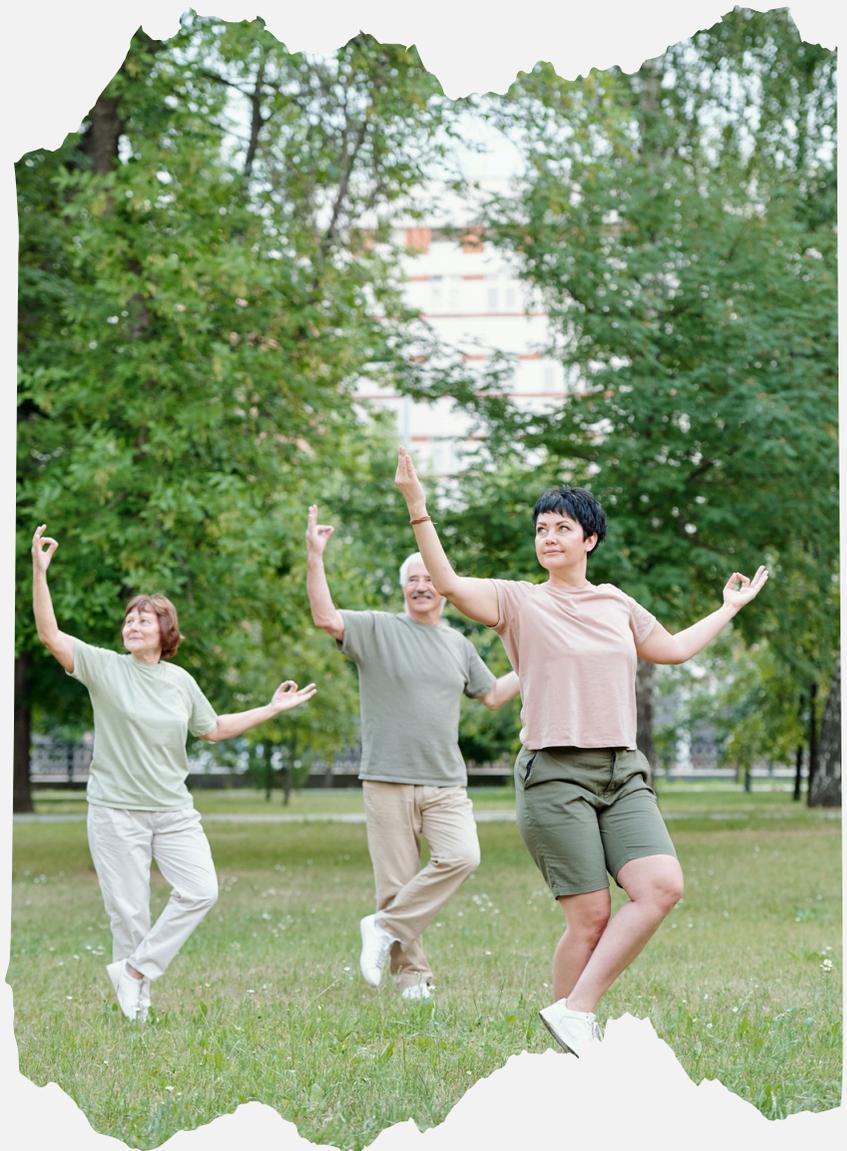
Samedi 11 octobre

• **10h00 à 11h00**



15 € adhérents

**Tarif spécifique pour les
bénéficiaires du parcours
RE VIVRE**



QI-GONG

Offrez-vous une parenthèse vivifiante pour vous reconnecter à votre corps, relâcher les tensions et retrouver votre joie profonde.

À travers le Qi-Gong traditionnel, vous ferez circuler l'énergie en vous. Peu à peu, le mouvement devient spontané... jusqu'à se transformer en une danse de l'énergie.

Un moment pour souffler, vibrer, créer.
Respirez. Ressentez. Rayonnez.

INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE : <https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/>

BIEN-ÊTRE MENTAL

INTERVENANTE

Gaëlle GUILLOUX

Accompagnante du deuil



Samedi 18 octobre

• 10h à 12h00



- **OFFERT AUX ADHÉRENTS**
- **OUVERT AUX NON ADHÉRENTS**



LE CAFÉ DU DEUIL

Pour ne plus rester seul face au deuil.

Nous vous accueillons pour parler ou écouter parler du deuil.

Bénéficiez d'un soutien dans la bienveillance, sans jugement et dans le respect de la douleur de chacun

INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE : <https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/>

RELAXATION et THÉRAPIE

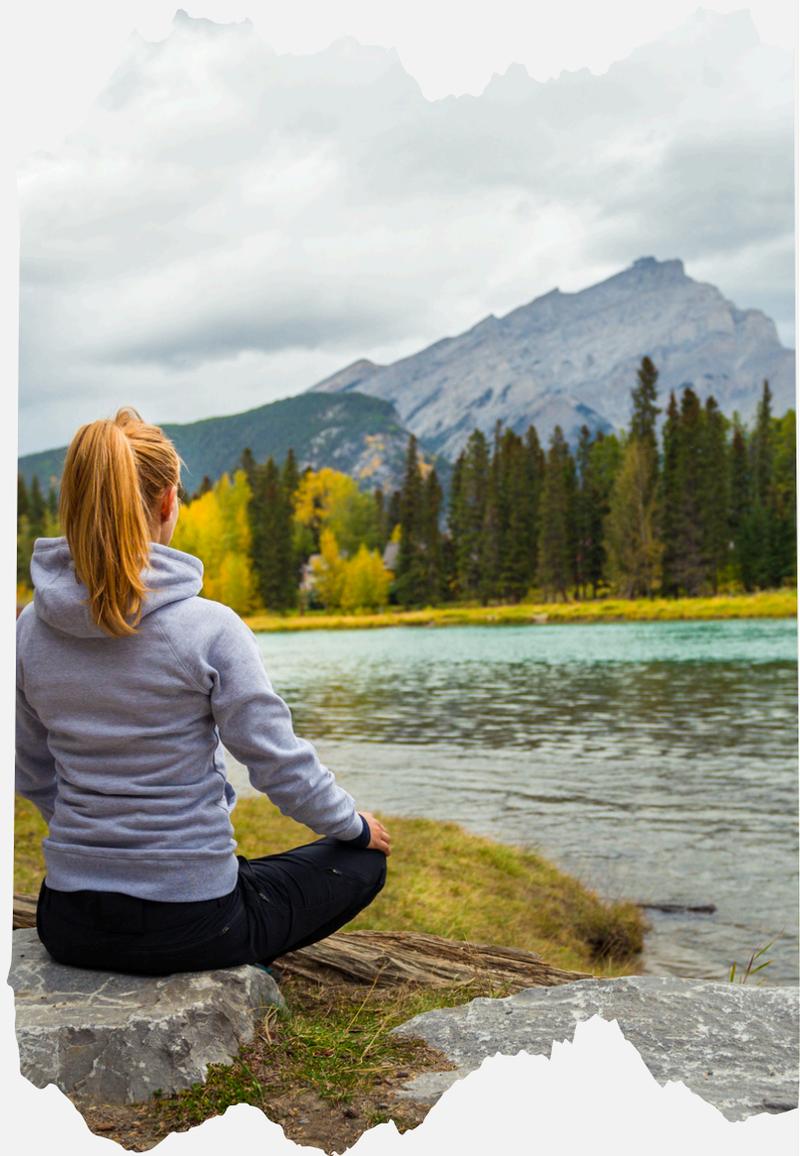
INTERVENANT-E

**Christine PLOUSEAU -
Praticienne en bien-être**



Jeudi 23 octobre

• **18h00 à 19h00**



MANTRAS D'AUTOMNE

L'automne est une période de transition : la nature ralentit, les arbres se délestent de leurs feuilles, la lumière change, et nous sommes invités à faire de même dans notre vie. Un mantra d'automne sert à :

- Accompagner le changement avec sérénité.
- Encourager le lâcher-prise, comme les arbres qui laissent tomber leurs feuilles.
- Se recentrer sur l'essentiel, en prenant le temps de ralentir.
- Cultiver la gratitude pour ce qui a été et préparer ce qui vient.

INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE : <https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/>

BIEN-ÊTRE MENTAL

INTERVENANTE

Fabienne SAMMARCO

Sophrologue



Mardi 28 octobre

• 18h à 19h30



• 15 € adhérents

Tarif spécifique pour les
bénéficiaires du parcours

RE VIVRE



Du lâcher prise à la confiance en soi Préparer au mieux ce jour « J »

Je vous propose un accompagnement sur la projection d'un évènement qui vous cause du stress ou de l'inquiétude. Découvrez les outils qui vont vous permettre de préparer au mieux ce jour « J »

- Echange sur vos émotions du moment concernant cette évènement futur
- Exercices de relâchement des tensions par la respiration
- Exercices de relaxation dynamique pour lâcher-prise
- Séance de Sophro projection future (visualisation et capacité de confiance en soi)
- Retour et échange des ressentis .

INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE : <https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/>

MODALITÉS

Comment participer à nos activités ?

Dans le cadre d'une séance découverte (sans obligation d'adhésion) l'occasion idéale de vous familiariser avec notre association, de rencontrer nos professionnels et de découvrir la diversité de nos activités

Vous êtes conquis(e) et souhaitez adhérer ?

RDV sur notre site <https://fa-re.fr> pour l'adhésion et bénéficiez de nombreux avantages : Assurance : pour une pratique sereine de nos activités. Tarifs adhérents sur l'ensemble de nos activités. Ateliers gratuits. Réductions chez nos partenaires.

FARE propose également des programmes spécifiques pour répondre à des besoins particuliers :

Programme Re-Vivre : un accompagnement personnalisé pour retrouver un équilibre de vie.

L'Instant Aidant : un espace de soutien et de répit pour les aidants.

Portez-vous Bien : des activités adaptées pour prendre soin de votre santé.

Pour connaître tous nos tarifs et modalités de ces programmes, <https://fa-re.fr> ou appelez le 07 72 0 44 27

N'attendez plus pour rejoindre FARE et profiter de tous les bienfaits de nos activités !



Ma Maison FA-RE (MMF)

au coeur du musée de Château Gombert

4 Chemin de Palama

13013 Marseille

([Parking gratuit à proximité](#))



07 72 06 44 27



www.fa-re.fr



contact@fa-re.fr

Nous vous recevons

- **SUR RDV**

le mardi après-midi

- **SANS RDV**

le lundi et vendredi de 10h à 12h

le mercredi après-midi entre 14h et 16h

**Vous vivrez toujours une expérience
unique avec Ma maison FARE**