



Avril

Des moments à
partager,
POUR TOUS



« Ici, on laisse les parcours de vie à la porte. Maladie, accident ou simplement envie de sortir de chez soi :
NOS ACTIVITÉS SONT OUVERTES À TOUT LE MONDE

MODALITÉS ET TARIFS

C'est simple ! Votre mode d'inscription dépend de votre statut

NON ADHÉRENTS	ADHÉRENTS	BÉNÉFICIAIRES
Vous n'êtes pas encore adhérent(e) ? Participez à un atelier *découverte pour mieux comprendre l'approche FARE13 <u>Inscription préalable obligatoire</u> ☎ 07 72 06 44 27 <i>*Valable une seule fois, sur une sélection d'ateliers</i>	Consultez le Programme sur notre site : www.fa-re.fr Réservez votre place : https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/ <u>TARIFS :</u> Pour rendre nos activités plus accessibles, le tarif est fixé à 12 € <i>pour le mois de février</i> (au lieu de 14 €) • Théâtre : 8€ le cours Forfait : 20€* / 3 cours (*nous consulter) • Les cycles : 3 séances 45€	Vous êtes actuellement en parcours ? Vous bénéficiez : • 1 activité mensuelle à choisir parmi le programme mensuel, <u>OU</u> • 1 cycle de 3 séances mensuelles, à planifier avec votre coordinatrice <u>TARIFS DES ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES</u> • Revivre 10€ (au lieu de 12€) • Solidaire : 6€
Vous souhaitez adhérer ? L'adhésion permet de bénéficier de tarifs préférentiels et d'avantages dédiés et soutien nos missions. + d'infos ☎ 07 72 06 44 27 ou Rdv permanence accueil FARE (voir en dernière page).	Vous avez des questions ? ☎ 07 72 06 44 27 ou Rdv permanence accueil FARE (voir en dernière page).	<u>Activités offertes</u> pour vous soutenir, proposées sans coût grâce à nos intervenants bénévoles. *Activités marquées d'une pastille or  Vous souhaitez pratiquer régulièrement ? + d'infos ☎ 07 72 06 44 27 ou Rdv permanence accueil FARE (voir en dernière page)



INTERVENANT : Marc CALVARIN - Professeur de Yoga

Se détendre, s'étirer et se libérer de ses tensions, une à une, jusqu'à accéder à cet état de réconfort et de plénitude où la respiration est libre, où chaque muscle est détendu et disponible.

Cadre convivial et bienveillant pour pratiquer ensemble.

Accessibilité débutants comme aux pratiquants.

Sessions guidées, adaptées à tous les niveaux.

****Sont également proposées : des sessions enfants avec notre partenaire. Informations sur demande.***

Offrez-vous un moment de sérénité partagée

HORAIRES AVRIL

Mercredi 1er, 8, 15 et 29

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

Samedi 4, 11 et 18

- 10h00 à 11h15



LIEU

**Chalet des Ecuyers
Rue des Ecuyers (portail
bleu au fond de l'impasse)
Château-Gombert
13013 MARSEILLE**



Adhérent : www.fa-re.fr



Inscrivez-vous dès maintenant !



Cours d'essai 07 72 06 44 27



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



INTERVENANTE : Marie BRUJAILLE-LATOIR Coach en Activité Physique Adaptée

L'activité physique ne se résume pas à la performance ou aux corps sculptés. Que vous viviez avec une maladie chronique, que vous cherchiez plus de bien-être ou que l'exercice vous semble difficile, bouger peut déjà être un défi.

L'activité physique adaptée (APA) propose :

- ✓ Des exercices (renforcement, pilates...) adaptés aux capacités de chacun
- ✓ Des séances encadrées par des professionnels bienveillants
- ✓ Des rendez-vous hebdomadaires pour bouger, préserver son autonomie et partager un moment convivial

Envie de bouger pour votre santé et votre vitalité ?

Rejoignez un groupe solidaire et motivant

HORAIRES AVRIL

Jeudi 2 et 16

• 18h00 à 19h00



LIEU

QUINTESSANCE

Salle ORION

**Angle boulevard Bara,
Rue Albert Einstein,
13013 Marseille**

**NOUVEAU
LIEU** !!!



Adhérent : www.fa-re.fr



Inscrivez-vous dès maintenant !



Cours d'essai 07 72 06 44 27

RELAXATION ET SONOTHÉRAPIE



INTERVENANTE : Christine PLOUSEAU - Praticienne bien-être

**Envie d'une pause bien-être, là, tout de suite ?
Imaginez un instant où le monde extérieur s'estompe, où chaque tension se dissout et où votre esprit trouve un havre de paix. C'est la promesse de la relaxation guidée !
Prêt(e) à fermer les yeux et à vous laisser emporter par la quiétude ? Votre voyage vers la détente commence ici !**

Infos pratiques

Confort : Séance allongée au sol. À prévoir : Un plaid (et un petit coussin) pour un cocon de douceur.

Vibrez. Respirez. Lâchez prise

HORAIRES AVRIL

Vendredi 3

• 14h30 à 15h30



LIEU

**MA MAISON FARE
4 chemin de Palama
Château-Gombert
13013 Marseille**



Adhérent : www.fa-re.fr



Inscrivez-vous dès maintenant !



Cours d'essai 07 72 06 44 27



INTERVENANTE : Aurelie KUNG Professeure de Qi-Gong créatif

Apaisez le stress, cultivez votre énergie vitale.

Une pratique douce pour se reconnecter à soi, par des mouvements fluides en harmonie avec la respiration

**Venez découvrir une activité alliant respiration, ancrage et équilibre.
C'est l'occasion idéale de vous reconnecter à votre corps et à votre souffle.**

- **Ouvert à tous : Aucune expérience préalable nécessaire.**
- **Cours hebdomadaires : Adaptés aux débutants comme aux initiés.**
- **Ambiance conviviale : Formats flexibles pour s'adapter à tous.**

Rejoignez-nous pour un moment de bien-être partagé

HORAIRES AVRIL

Mardi 7

- **12h30 à 13h30**



LIEU

SELON LA MÉTÉO
Parc du Bocage,
(devant les lettres
Plan de Cuques)

OU



Chez QUINTESSANCE
Angle boulevard Bara,
Rue Albert Einstein,
13013 Marseille



Adhérent : www.fa-re.fr



Inscrivez-vous dès maintenant !



Cours d'essai 07 72 06 44 27



INTERVENANTE : Virginie BARATON

Un espace calme et apaisant où je suis totalement présente à vous au travers de la CNV (Communication non violente)

Au programme de ce temps d'échange individuel :

- Être sensibilisé à la CNV
- Recevoir une écoute empathique en étant présent à ce qui vient
- Expérimenter et échanger sur l'accueil de ses émotions : comment les décrypter et révéler ses aspirations profondes pour ainsi être plus ouvert à l'autre

HORAIRES AVRIL

Mercredi 8 et 22

- 18h à 18h45
ou
- 19h à 19h45

Session de 45mn en visio ou par téléphone

INSCRIPTIONS !!!

Réservée aux Adhérent(e)s & Bénéficiaires

Par mail : administration@fa-re.fr

ou rejoignez le groupe WhatsApp

<https://chat.whatsapp.com/H9oW6FWhicVJLCn0xhKiiu?mode=hqrt2>





INTERVENANTE : Valérie Schembri - Artisane de l'image

Cet atelier  pratique vous propose un moment unique pour apprendre à vous sublimer au quotidien.

Au programme :

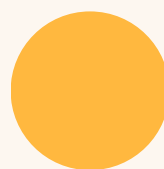
-  Connaître la gestuelle idéale pour hydrater sa peau : Les secrets d'un teint frais et d'une peau éclatante de santé.
-  Savoir sublimer son teint et son regard : Découvrez les techniques et les produits pour un maquillage naturel et lumineux.
-  Parlons tendances : Echangeons ensemble sur les couleurs et les styles du printemps pour être à la pointe !
-  Mise en pratique & Conseils personnalisés : Appliquez les techniques directement, guidée par mon expertise.
-  Séance avant/après : Admirez le résultat en image et repartez avec une trace de votre transformation !

Sois belle et plais toi

HORAIRES AVRIL

Samedi 11 avril

• 10h à 11h30



LIEU

MA MAISON FARE
4 chemin de Palama
Château-Gombert
13013 Marseille



À apporter pour l'atelier :

- Matériel : Un miroir de table.
- Soins : Crème de jour, démaquillant et cotons.
- Maquillage : Votre trousse habituelle (teint, anticerne, blush, mascara, crayon, fards neutres).
- Lèvres : Baume hydratant, rouge à lèvres ou gloss.



Inscrivez-vous dès maintenant !



Adhérent : www.fa-re.fr



07 72 06 44 27

THÉÂTRE



INTERVENANTE : Marie POUSSARDIN Animatrice théâtre

Libérez votre potentiel par le théâtre

Utilisez le jeu théâtral pour reconnecter votre corps et votre esprit, et communiquer avec assurance.

5 bienfaits pour se révéler :

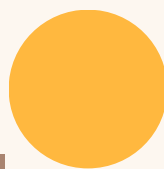
- **Présence : Conscience du corps et lâcher-prise.**
- **Ancrage : Confiance et aisance à l'oral.**
- **Authenticité : Émotions libérées et empathie.**
- **Relation : Liens bienveillants et communication claire.**
- **Plaisir : Un espace de jeu pour s'épanouir.**

Venez pour le jeu, restez pour le rire, repartez avec une confiance absolue

HORAIRES AVRIL

Dimanche 12, 19 et 26

- **10h00 à 11h30**
- 6 places**



LIEU

**QUINTESSANCE
Salle ORION
Angle boulevard Bara,
Rue Albert Einstein,
13013 Marseille**

**NOUVEAU
LIEU!!!**



Adhérent : www.fa-re.fr



Inscrivez-vous dès maintenant !



Cours d'essai 07 72 06 44 27



INTERVENANT : Emmanuel POIRRIEZ

Fluidité et Équilibre au Quotidien

Renforcez votre corps tout en améliorant votre souffle en douceur

- **Accessible à tous les âges : que vous soyez débutant ou expérimenté.**
- **Cours hebdomadaires**
- **Formats flexibles**
- **Ambiance conviviale.**

**Venez découvrir les bienfaits de l'art
du mouvement lent !**

HORAIRES AVRIL

Mardi 14

- **14h00 à 15h00**



LIEU

**MA MAISON FARE
4 chemin de Palama
Château-Gombert
13013 Marseille**



Adhérent : www.fa-re.fr



Inscrivez-vous dès maintenant !



Cours d'essai 07 72 06 44 27



Ma Maison FA-RE (MMF)
UN COCON BIEN-ETRE
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**

♥ **WELCOME** ♥



- **SUR RDV**
le mardi après-midi

- **SANS RDV**
le mercredi après-midi entre 14h
et 16h