

NOS ACTIVITÉS DU MOIS DE MAI



Qi Gong



Théâtre



Activité physique
adaptée


et bien d'autres.....



« 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 depend de votre statut

NON ADHÉRENTS	ADHÉRENTS	BÉNÉFICIAIRES
<p>Vous n'êtes pas encore adhérent(e) ?</p> <p>Participez à un atelier *découverte pour mieux comprendre l'approche FARE13</p> <p><u>Inscription préalable obligatoire</u></p> <p>07 72 06 44 27</p> <p><i>*Valable une seule fois, sur une sélection d'ateliers</i></p>	<p>Consultez le Programme sur notre site : www.fa-re.fr</p> <p>Réservez votre place : https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/</p> <p><u>TARIFS :</u> 12 €</p> <ul style="list-style-type: none">• Théâtre : 8€ le cours Forfait : 20€* / 3 cours (*nous consulter)• Les cycles : 3 séances 45€	<p>Vous êtes actuellement en parcours ? Vous bénéficiez :</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 activité mensuelle à choisir parmi le programme mensuel, <p><u>OU</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 cycle de 3 séances mensuelles, à planifier avec votre coordinatrice <p><u>TARIFS DES ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Revivre 10€• Solidaire : 6€
<p>Vous souhaitez adhérer ?</p> <p>L'adhésion permet de bénéficier de tarifs préférentiels et d'avantages dédiés et soutien nos missions.</p> <p>+ d'infos 07 72 06 44 27 ou Rdv permanence accueil FARE (voir en dernière page).</p>	<p>Vous avez des questions ? 07 72 06 44 27 ou Rdv permanence accueil FARE (voir en dernière page).</p>	<p><u>Activités offertes</u> pour vous soutenir, proposées sans coût grâce à nos intervenants bénévoles.</p> <p>*Activités marquées d'une pastille or </p> <p>Vous souhaitez pratiquer régulièrement ? + d'infos 07 72 06 44 27 ou Rdv permanence accueil FARE (voir en dernière page)</p>



COMMENT GÉRER SON STRESS ET LÂCHER-PRISE

NEW

INTERVENANTE : Wassila YOUSFI - Chromothérapeute & Energéticienne

Cet atelier vous invite à comprendre simplement comment le stress se déclenche et pourquoi il peut parfois nous envahir.

Vous vivrez un moment de pause à travers une méditation guidée pour relâcher les tensions et vous reconnecter à vous-même.

Des outils concrets et faciles à utiliser vous seront transmis pour mieux gérer les situations stressantes du quotidien.

Un espace bienveillant pour expérimenter, ressentir et repartir plus léger, apaisé et confiant.

- **Comprendre votre stress pour ne plus le subir.**
- **Calmer instantanément votre corps et votre esprit.**
- **Lâcher prise face aux situations incontrôlables.**
- **Pratiquer des outils concrets utilisables immédiatement.**
- **Retrouver une sérénité et un bien-être durables.**

HORAIRES MAI

Mardi 5

- **14h30 à 16h30**



LIEU

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

OFFRE
DÉCOUVERTE



Adhérent : www.fa-re.fr



Inscrivez-vous dès maintenant !



Cours d'essai 07 72 06 44 27



YOGA

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 MAI

Mercredi 6, 13, 20 et 27

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

Samedi 2, 9, 16, 23 et 30

- 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



MORPHOLOGIE & CARNATION

INTERVENANTE : Elise PEPIN - Coach en image

Des repères concrets pour valoriser son image

Se réapproprier son image

Un accompagnement pour mieux se connaître et se valoriser :

- comprendre sa morphologie et ses lignes naturelles
- explorer sa carnation et les couleurs qui illuminent
- identifier ses goûts, ses freins, ses perceptions
- étude posturale face au miroir

Des repères concrets pour valoriser son image

HORAIRES MAI

Mercredi 6 mai

- 17h à 18h30
- 8 places**



LIEU

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



Inscrivez-vous dès maintenant !



Adhérent : www.fa-re.fr



07 72 06 44 27



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

INTERVENANTE : Marie BRUJAILLE-LATOURE 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 MAI

Jeudi 7 et 21

• 18h00 à 19h00



LIEU

ATTENTION

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



Inscrivez-vous dès maintenant !



Adhérent : www.fa-re.fr



Cours d'essai 07 72 06 44 27

THÉÂTRE



INTERVENANTE : Marie POUSSARDIN Animatrice 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.

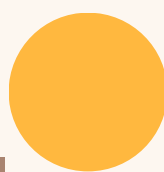
Venez pour le jeu, restez pour le rire, repartez avec une confiance absolue

HORAIRES MAI

Dimanche 10, 17 et 24

• 10h00 à 11h30

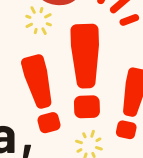
6 places



LIEU

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

**NOUVEAU
LIEU!!!**



Inscrivez-vous dès maintenant !



Adhérent : www.fa-re.fr



Cours d'essai 07 72 06 44 27



QI GONG

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 MAI

Mardi 12

- **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



Inscrivez-vous dès maintenant !



Adhérent : www.fa-re.fr



Cours d'essai 07 72 06 44 27



BOOSTER D'ÉNERGIE

INTERVENANTE : Elise PEPIN - Coach en image

Un atelier dynamique et libérateur :

- marche consciente en musique
- libération des tensions par le mouvement
- approche énergétique
- intégration des couleurs comme soutien

Un véritable "shot d'énergie" pour remettre le corps en mouvement, relancer la vitalité et se sentir vivante.

L'atelier se termine par une méditation guidée pour revenir à soi en douceur.

Un shot de vitalité pour se sentir vivante

HORAIRES MAI

jeudi 14 mai (férié)

- 10h30 à 12h00
10 places



LIEU

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



Inscrivez-vous dès maintenant !



Adhérent : www.fa-re.fr



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
le mercredi après-midi entre 14h
et 16h