

# Juvin


*Nos rendez-vous*



« 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
<p><b>Vous n'êtes pas encore adhérent(e) ?</b></p> <p>Participez à un atelier *découverte pour mieux comprendre l'approche FARE13</p> <p><b><u>Inscription préalable obligatoire</u></b></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 : <a href="http://www.fa-re.fr">www.fa-re.fr</a></p> <p>Réservez votre place : <a href="https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/">https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/</a></p> <p><b><u>TARIFS :</u></b> 12 €</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Théâtre :</b> 8€ le cours Forfait : 20€* / 3 cours (*nous consulter)</li></ul>	<p><b>Vous êtes actuellement en parcours ?</b> Vous bénéficiez :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>1 activité mensuelle</b> à choisir parmi le programme mensuel,</li></ul> <p><u>OU</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>1 cycle de 3 séances mensuelles</b>, à planifier avec votre coordinatrice</li></ul> <p><b><u>TARIFS DES ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Revivre 10€</li><li>• Solidaire : 6€</li></ul>
<p><b>Vous souhaitez adhérer ?</b></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><b>Vous avez des questions ?</b> ☎ 07 72 06 44 27 ou Rdv permanence accueil FARE (voir en dernière page).</p>	<p><b><u>Activités offertes</u></b> pour vous soutenir, proposées sans coût grâce à nos intervenants bénévoles.</p> <p><b>*Activités marquées d'une pastille or</b> </p> <p><b>Vous souhaitez pratiquer régulièrement ?</b> + d'infos ☎ 07 72 06 44 27 ou Rdv permanence accueil FARE (voir en dernière page)</p>



# 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 JUIN

**Mercredi 3, 10, 17 et 24**

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

**Samedi 6, 13, 20 et 27**

- 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](http://www.fa-re.fr)**



**Inscrivez-vous dès maintenant !**



**Cours d'essai 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 JUIN

Judi 4 et 11

• 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](http://www.fa-re.fr)



Cours d'essai 07 72 06 44 27

**NEW**

## L'AMOUR DE SOI

**INTERVENANTE : Wassila YOUSFI - Chromothérapeute & Energéticienne**

**Cet atelier est un moment de reconnexion à soi, de douceur et de bienveillance. Vous serez invité à explorer votre relation à vous-même et ce sans jugement. Ensemble, nous explorerons ce que signifie réellement s'aimer et comment développer une relation plus saine avec soi-même au quotidien.**

- **OBJECTIF : Vous aider à développer l'amour de soi, mieux comprendre vos besoins et apprendre à vous traiter avec plus de douceur et de bienveillance au quotidien. Vous repartez avec une vision plus claire et plus douce de vous-même. À travers des échanges, et des outils concrets, les participantes pourront renforcer leur estime personnelle, apaiser leur dialogue intérieur, se reconnecter à elles-mêmes et repartir avec des pratiques simples à intégrer dans leur vie de tous les jours**

**"Et si vous deveniez votre meilleure alliée ?**

### HORAIRES JUIN

**Mardi 5**

- **14h30 à 16h30**



### LIEU

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



**Adhérent : [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)**



**Inscrivez-vous dès maintenant !**



**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.

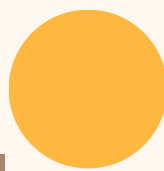
Venez pour le jeu, restez pour le rire, repartez avec une confiance absolue

## HORAIRES JUIN

Dimanche 7, 14 et 21

• 10h00 à 11h30

6 places



**LIEU**

**ATTENTION**

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



Inscrivez-vous dès maintenant !



Adhérent : [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)



Cours d'essai 07 72 06 44 27



*Séance 1*  
**Respiration & Détente**  
Respirer, relâcher, se recentrer



*Séance 2*  
**Émotions & Libération**  
Libérer les tensions, apaiser le mental






*Séance 3*  
**Ancrage & Visualisations**  
Renforcer la confiance, préparer au stress

# SOPHROLOGIE




**3 SÉANCES POUR RETROUVER CALME, ÉNERGIE ET CLARTÉ  
MAXIMUM 8 PERSONNES**

**INTERVENANTE : Fabienne SANMARCO - Sophrologue**

*Pour qui ?*

-  Réduire le stress et mieux gérer ses émotions
-  Se détendre et retrouver de la sérénité
-  Renforcer sa confiance et son ancrage

*Les bénéfiques :*

-  Calme intérieur & stabilité
-  Respiration apaisante
-  Outils de gestion du stress

**Chaque séance s'appuie sur les acquis de la précédente ; c'est pourquoi l'inscription concerne l'intégralité du cycle. En rejoignant ce cycle, vous vous engagez dans une démarche de groupe cohérente où chaque étape est indispensable pour valider l'ensemble du processus**

## HORAIRES JUIN

**Mardi 9, 16 et 23**

- 18h00 à 19h30**



## LIEU

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



**Inscrivez-vous dès maintenant !**



**Adhérent : [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)**



**Renseignements :  
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 JUIN

**Mardi 16**

- **12h30 à 13h30**



**LIEU**

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

**OU**



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



**Inscrivez-vous dès maintenant !**



**Adhérent : [www.fa-re.fr](http://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 JUIN

Mercredi 17

- 10h30 à 12h00



**LIEU**

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



Inscrivez-vous dès maintenant !



Adhérent : [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)



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](http://www.fa-re.fr)**

 **[contact@fa-re.fr](mailto:contact@fa-re.fr)**

**Nous vous  
recevons**

**WELCOME**



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