



Les activités du 1er au 14 août

**Retrouvez l'ensemble de nos ateliers et activités
jusqu'à la mi-août.**

**Nous prendrons ensuite une courte pause pour préparer la
rentrée et vous concocter un programme inspirant, plein de
nouveautés et de belles découvertes**



MOUVEMENT & DÉTENTE

Se reconnecter
à son corps



ÉMOTIONS & ÉQUILIBRE

Apaiser le mental,
retrouver l'harmonie



VITALITÉ & PRÉVENTION

Prendre soin de
son quotidien



EXPRESSION & LIEN SOCIAL

Créer, partager,
se rencontrer



*Au plaisir de vous retrouver à la rentrée.
En attendant, prenez soin de vous et
profitez bien de cette pause estivale.*

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> 12 € • Théâtre : 8€ le cours Forfait : 20€* / 3 cours (*nous consulter)	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€ • 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)

Nos tarifs sont fixés au plus juste ; ils sont néanmoins susceptibles d'être révisés en cours d'année pour s'adapter à l'évolution de nos activités



ÉMOTIONS &
ÉQUILIBRE

Apaiser le mental et
retrouver l'harmonie

PHILOSOPHIES DE VIE

& sérénité intérieure

INTERVENANTE : Christine PLOUSEAU
Praticienne en bien-être



Un temps pour... prendre soin de soi et cultiver l'essentiel.
À travers des moments de présence, de réflexion et d'introspection, pour vous recentrer, vous apaiser et vous reconnecter à ce qui compte vraiment.

AU PROGRAMME :

PRENDRE DE LA DISTANCE

- face aux émotions négatives, apprendre à observer et apaiser ce qui nous traverse.

NOURRIR UN REGARD PLUS APAISÉ

- sur soi et le quotidien, cultiver la bienveillance et la gratitude au quotidien.

DÉCOUVRIR DES PRINCIPES DE SAGESSE INSPIRANTS ET UNIVERSELS

- s'inspirer de philosophies de vie qui traversent les cultures et les âges.

Un voyage intérieur pour nourrir votre équilibre et votre bien-être.



POUR QUI ?

Ouvert à toutes et tous.
Aucun prérequis,
juste l'envie de prendre
un temps pour soi.



DANS UN CADRE BIENVEILLANT

Un lieu chaleureux et apaisant
pour se retrouver, partager et
grandir ensemble.



PLACES LIMITÉES pour
favoriser la qualité des
échanges.
Réservez la vôtre !



**Mardi 4 et 11 août
- 18h à 19h**



LIEU

LIEU

**Bella Vista
460 bld Henri Tasso
13190 ALLAUCH**



Adhérent : www.fa-re.fr



Inscrivez-vous dès maintenant !



Cours d'essai 07 72 06 44 27



VITALITÉ & PRÉVENTION
Prendre soin de son
quotidien

A P A ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

INTERVENANTE : Marie BRUJAILLE-LATOUR
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*



POUR QUI ?

L'activité physique adaptée est destinée à toutes et à tous, sans prérequis. Elle s'adresse aux personnes qui cherchent un meilleur bien-être ou pour qui l'exercice physique semble difficile.



L'APA se pratique au sein d'un groupe profondément solidaire et motivant, offrant un espace idéal pour partager des moments conviviaux tout en avançant ensemble.



**Jeudi 6 et 13 août
- 18h à 19h**



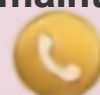
LIEU

**Bella Vista
460 bld Henri Tasso
13190 ALLAUCH**



Inscrivez-vous dès maintenant !

Adhérent : www.fa-re.fr



Cours d'essai 07 72 06 44 27



ÉMOTIONS &
ÉQUILIBRE
Apaiser le mental et
retrouver l'harmonie

GESTION ET ACCUEIL DES ÉMOTIONS

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



POUR QUI ?

Cet atelier, conçu comme une parenthèse revitalisante, s'adresse à toute personne ressentant le besoin de se reconnecter à son corps et de recharger ses batteries.



- **Vitalité immédiate** : Un "boost" d'énergie grâce au mouvement conscient.
- **Libération émotionnelle** : Évacuation des tensions et des blocages accumulés.
- **Apaisement mental** : Recentrage immédiat via la méditation finale.
- **Harmonie globale** : Un sentiment de légèreté et de reconnexion à soi.



Vendredi 7 août
- 9h30 à 10h30



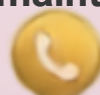
LIEU

Bella Vista
460 bld Henri Tasso
13190 ALLAUCH



Inscrivez-vous dès maintenant !

Adhérent : www.fa-re.fr



Cours d'essai 07 72 06 44 27

NOUS CONTACTER



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



www.fa-re.fr



Accès PMR



Parking gratuit



BELLA VISTA

460 boulevard Henri Tasso
13190 Allauch



*Ici, chacun est
accueilli avec
bienveillance et sans
jugement.*

