

Atelier "Yoga"

VEN 27.09

12:00 - 13:00*

Présence à soi, présence au corps - relâcher les tensions physiques et mentales - redécouvrir le pouvoir apaisant de la respiration. Par Delphine.

Atelier "Improvisation théâtrale"

VEN 04.10

12:00 - 13:00*

Confiance, Écoute, Expression, le tout mêlé de détente, de conscience du corps et de JOIE ! Un temps pour laisser les précieuses émotions en liberté. Par Audrey.

Atelier "Faire une trêve sophro sorore"

VEN 11.10

12:00 - 13:30*

Parler, écouter sur les violences sexistes et sexuelles et se raconter dans un espace safe entre soeurs, sans oublier de se faire du bien avec une séance de sophrologie. Par Sarah.

Atelier "La Naturopathie en Automne"

VEN 18.10

12:00 - 13:00*

Découvrir les conseils pour bien vivre l'Automne : alimentation, mouvement, respiration, plantes et huiles essentielles... Un atelier pour se reconnecter à soi et à la nature et se sentir en forme pour la saison. Par Léa.

*Après chaque atelier on vous invite à partager une pause déjeuner ensemble. Apportez votre pique-nique !

Informations

Les ateliers sont à prix libre.
Places limitées. Inscription obligatoire :
espacederencontre@saisonszero.fr - 0769924970
Plus d'informations sur saisonszero.fr

Les professionnelles du soin aux Saisons

DELPHINE COFFART

Enseignante de Yoga depuis 2015, elle enseigne un yoga doux centré sur la respiration adapté aux aptitudes physiques de la personne, avec une pédagogie centrée sur l'autonomie.

[Instagram : delphine_coffart](https://www.instagram.com/delphine_coffart)

AUDREY RIGAUX

Naturopathe Holistique depuis 2010, elle vous accompagne en comprenant vos maux avec bienveillance et sans jugement. Intervenant en Impro depuis plus de 20 ans, elle vous aide à vous exprimer en sérénité !

audreyrigaux.wixsite.com

SARAH MERLO

Sophrologue spécialisée sur l'accompagnement de victimes de violences sexistes et sexuelles.

latreve-sophro.fr

LÉA BRIÈRE

Naturopathe et pharmacienne, elle vous accompagne pour une santé et vitalité au naturel.

invivo-naturo.fr

[Ateliers féminins](#)



À propos de l'Espace de Rencontre

Saisons Zéro consiste à transformer un monastère désacralisé, resté 10 ans inoccupé, en un lieu convivial et expérimental, où l'on teste au quotidien des techniques à faible consommation d'énergie. Réhabilité pas à pas, le monastère est désormais un lieu d'accueil de bureaux, d'ateliers, d'une programmation culturelle et d'une auberge.

L'Espace de Rencontre est créé en 2022 au sein des Saisons Zéro dans le but d'offrir un espace commun, ouvert et d'expression libre pour les femmes du quartier de l'Epeule et des alentours.

Au début du projet, les activités de l'Espace de Rencontre, portées par un groupe d'habitantes de l'Epeule, se sont concentrées sur le réaménagement de l'ancienne infirmerie du monastère.

En 2024, le projet de l'Espace de Rencontre s'associe à un groupe de professionnelles de la santé et du bien être qui exercent leurs activités aux Saisons Zéro. Des activités en lien avec leurs pratiques sont proposées à prix libre dans l'ancienne infirmerie ainsi que dans d'autres espaces du site.

Pour marquer le passage à l'automne, un atelier sera proposé chaque vendredi à partir du 27 septembre 2024.