

## Calendrier Adultes

Le samedi de 10h00 à 11h30

Pôle associatif 18 Rue de la Gîte Salon n°1 Brétignolles-sur-Mer

### ✚ Formule « Une séance mensuelle »



2025	04 Octobre
	08 Novembre
	06 Décembre
2026	10 Janvier
	07 Février
	07 Mars
	28 Mars
	30 Mai
	13 Juin

Tarif : **108 €**  
9 séances  
d'1h30



### ✚ Atelier « Le pouvoir de la respiration »

2025	11 Octobre	18 Octobre	22 Novembre
------	------------	------------	-------------

Tarif : **36 €**  
3 séances  
d'1h30

### ✚ Atelier « Améliorer son sommeil »

2026	17 Janvier	24 Janvier	14 Mars
------	------------	------------	---------

Tarif : **36 €**  
3 séances  
d'1h30