

LUNDI	MARDI 1	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4	SAMEDI 5	DIMANCHE 6
		<p>DESSIN INTUITIF * Parents/enfants 15H-17H Tout public à partir de 6 ans Matériel fourni</p> <p>RESPIRATION - VOIX ** 18H30-20H puis 20H-20H40 Présentation Chant Khöömii</p>	<p>DESSIN INTUITIF * 18H30-20H30 "L'éveil des sens" Tout public à partir de 15ans Matériel fourni</p> <p>SONOTHERAPIE * 18H30-19H30 Inscription 06 51 49 05 33</p>	<p>YOGA * 10H30-11H30 Inscription 06 79 53 48 30</p> <p>SOPHROLOGIE * 18H30-19H30 Inscription 06 01 63 15 88</p>	<p>AIDE ADMINISTRATIVE & NUMERIQUE Comptoir SOUDICY 14H-17H</p>	
LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12	DIMANCHE 13
<p>A PORTEE D'ELLES Aide aux victimes de violences 13H-17H Contact 07 64 07 96 37</p>		<p>RESPIRATION - VOIX ** 18H30-20H puis 20H-20H40 Présentation Chant Khöömii</p>	<p>BIDOUILLE 14H-17H</p>	<p>YOGA * 10H30-11H30 Inscription 06 79 53 48 30</p> <p>ATELIER SOIN VISAGE * 15H sur réservation 06 20 72 20 63</p> <p>SOPHROLOGIE * 18H30-19H30 Inscription 06 01 63 15 88</p>		<p>S.E.L BLE A partir de 12H</p>
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19	DIMANCHE 20
<p>A PORTEE D'ELLES Aide aux victimes de violences 13H-17H Contact 07 64 07 96 37</p> <p>SOUDICY Réunion Groupe local Montluçon 20H-22H</p>		<p>RESPIRATION - VOIX ** 18H30-20H</p>	<p>SONOTHERAPIE * 18H30-19H30 Inscription 06 51 49 05 33</p>	<p>YOGA * 10H30-11H30 Inscription 06 79 53 48 30</p> <p>SOPHROLOGIE * 18H30-19H30 Inscription 06 01 63 15 88</p>	<p>AIDE ADMINISTRATIVE & NUMERIQUE Comptoir SOUDICY 14H-17H</p>	<p>STAGE Chant Khöömii par SAYAN 11H - 17H Tout public à partir de 15ans</p> <p>Chant Guttural et Diphonique des régions mongoles 35€</p>
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26	DIMANCHE 27
<p>A PORTEE D'ELLES Aide aux victimes de violences 13H-17H Contact 07 64 07 96 37</p>		<p>RESPIRATION - VOIX ** 18H30-20H</p>				
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>A PORTEE D'ELLES Aide aux victimes de violences 13H-17H Contact 07 64 07 96 37</p>						

***5 € l'heure**
**** 7 € la séance**

RELAIS NUMERIQUE avec EMMAUS-CONNECT Vous avez besoin d'assistance à l'utilisation de votre smartphone, de votre ordinateur, pour des démarches sur internet, pour apprendre les bons usages pour plus de sécurité ... Contactez-nous au **06 95 00 71 75** pour convenir d'un rendez-vous individuel et gratuit avec l'un de nos bénévoles en journée, en soirée ou le samedi matin.
Vous pouvez aussi vous présenter sans rendez-vous à l'un des ateliers "aide administrative et numérique" programmés le samedi après-midi.