

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI 1	VENDREDI 2	SAMEDI 3	DIMANCHE 4
Bonne année 2026 !						
LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9	SAMEDI 10	DIMANCHE 11
ATELIER MEMOIRE * (Cocon) 14H-15H Inscription 06 59 04 98 08		MEDITATION GUIDEES * (Oasis) 18H-18H45 Inscription 06 01 63 15 88	RELAXATION SONORE * (Oasis) 18H30-19H30 Inscription 06 51 49 05 33	YOGA * (Oasis) 10H30-11H30 Inscription 06 79 53 48 30 SOPHROLOGIE * (Oasis) 18H30-19H30 Inscription 06 01 63 15 88	AIDE ADMIN. / NUMERIQUE Comptoir SOUDICY 14H-17H	S.E.L (BLE) A partir de 12H
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17	DIMANCHE 18
ATELIER MEMOIRE * (Cocon) 14H-15H Inscription 06 59 04 98 08	RESF (Cocon) 18H-20H CAFE CITOYEN 18H - 20H	MEDITATION GUIDEES * (Oasis) 18H-18H45 Inscription 06 01 63 15 88	BIDOUILLE (Foyer) 9H30-15H	YOGA * (Oasis) 10H30-11H30 Inscription 06 79 53 48 30 SOPHROLOGIE * (Oasis) 18H30-19H30 Inscription 06 01 63 15 88		
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24	DIMANCHE 25
		MEDITATION GUIDEES * (Oasis) 18H-18H45 Inscription 06 01 63 15 88	RELAXATION SONORE * (Oasis) 18H30-19H30 Inscription 06 51 49 05 33 Collectif LITHIUM (Forum) 18H-20H	YOGA * (Oasis) 10H30-11H30 Inscription 06 79 53 48 30 SOPHROLOGIE * (Oasis) 18H30-19H30 Inscription 06 01 63 15 88	AIDE ADMIN. / NUMERIQUE Comptoir SOUDICY 14H-17H	Communication Non Violente LES RDV DU MIEUX-VIVRE ENSEMBLE de 16h à 19h30 programme à venir
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31	DIMANCHE
		MEDITATION GUIDEES * (Oasis) 18H-18H45 Inscription 06 01 63 15 88	BIDOUILLE (Foyer) 9H30-15H	YOGA * (Oasis) 10H30-11H30 Inscription 06 79 53 48 30 SOPHROLOGIE * (Oasis) 18H30-19H30 Inscription 06 01 63 15 88		

Tarif intervenant : * minimum 5 € / solidaire 7 € / soutien 9 € → Choix du tarif libre et conscient à chaque séance

A PORTEE D'ELLES - Aide aux victimes de violences - 1er Contact ou prise de rendez-vous → 06 83 34 33 20 ou 06 14 55 42 75 (en cas de non-réponse, merci de laisser un message)

RELAIS NUMERIQUE avec EMMAUS-CONNECT

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.