



Bottanimation présente son nouveau programme
Avec le soutien de la commune de Bottens



BOTT'ACTIVITÉS

adultes
dès 16 ans

enfants
ados

parents
enfants

PROGRAMME

AUTOMNE 2024

***LE PROGRAMME D'ACTIVITÉS À PRIX D'AMI ET
ACCESSIBLE À TOUS***

***INFOS ET INSCRIPTIONS:
INFO@BOTTANIMATION.CH***

079 728 66 73

WWW.BOTTANIMATION.CH

Les prix affichés
sont pour l'ensemble
des dates sous l'activité

ENFANTS - ADOS

Bricolage au fil de l'automne (dès 3 ans)

40.-

Venez vous détendre autour d'un café (offert par Bottanimation) pendant que votre enfant bricole avec Ornella. 4 thèmes au rythme de l'automne seront proposés.

Mercredis 11, 25 septembre, 9 et 30 octobre - de 9h30 à 10h30

Initiation à la sophrologie (6 à 10 ans)

40.-

Ces ateliers permettront de reconnaître et savoir où se trouvent dans le corps les émotions (joie, tristesse, peur et colère) et de mettre ensuite en place des techniques pour que chaque petite contrariété ne dégénère pas en crise de larmes ou en chamaillerie.

Mardis 1er et 29 octobre, 5 et 12 novembre - de 16h00 à 17h00

Initiation à la lithothérapie (de 7 à 14 ans)

30.-

Viens fabriquer ton bracelet !

Tu découvriras l'énergie des pierres, leurs bienfaits, comment les nettoyer et les recharger.

Mercredi 27 novembre - de 14h00 à 16h00

Impro et théâtre (5P à 7P)

40.-

Viens découvrir le théâtre et l'impro à 1, à 2, à 3 ou en grand groupe. Grâce à ce cours, tu sauras mieux affronter le regard de l'autre, tu arriveras mieux à chasser la sensation du ridicule. On ira explorer les émotions, le rire, les intonations, l'écoute. Ça fera du bien d'oser plein de choses dans un environnement adapté.

Mardis 5, 12, 19 et 26 novembre - de 18h15 à 19h15

Impro et théâtre (8P à 11 S)

40.-

Viens découvrir le théâtre et l'impro à 1, à 2, à 3 ou en grand groupe. Grâce à ce cours, tu sauras mieux affronter le regard de l'autre, tu arriveras mieux à chasser la sensation du ridicule. On ira explorer les émotions, le rire, les intonations, l'écoute. Ça fera du bien d'oser plein de choses dans un environnement adapté.

Mardis 5, 12, 19 et 26 novembre - de 19h30 à 20h30

Les prix affichés
sont pour l'ensemble
des dates sous l'activité

PARENTS ET ENFANTS

Initiation à la sophrologie avec son enfant 40.-

Un moment de partage autour des émotions. Vous pourrez apprendre à mieux comprendre les émotions de vos enfants et par la même occasion, les vôtres aussi. C'est le secret d'une famille épanouie !

Lundis 23, 30 septembre, 28 octobre et 4 novembre - de 18h00 à 19h00

Yoga en famille 40.-

Venez tester le yoga en famille !

Découvre des postures sous formes d'animaux et d'histoires. Ce yoga est spécifique pour enfants, mais les séances sont idéales pour être partagées avec tous les âges. Profitez de ce moment pour bouger et découvrir le yoga de manière simple.

Vendredis 1, 8, 15 et 22 novembre - de 9h30 à 10h30

Réflexologie parent-enfant 40.-

Envie de partager un moment unique avec votre enfant, venez ensemble découvrir la réflexologie plantaire et ses bienfaits. Séance guidée par une réflexologue diplômée. Un moment de détente et de bien-être en famille.

Samedi 16 novembre - de 9h00 à 12h00

Jeux théâtraux avec son enfant (de 2P à 4P) 40.-

Découvrir le théâtre et l'improvisation tout en partageant un moment de détente, de complicité et de rire avec son enfant.

Mardis 5 - 12 - 19 - 26 novembre - de 17h00 à 18h00

Les prix affichés
sont pour l'ensemble
des dates sous l'activité

ADULTES DÈS 16 ANS

1

Voyage sonore avec médiation guidée

40.-

Grâce à l'utilisation des bols chantants et selon les fréquences utilisées, nous travaillerons sur différents plans et trouverons les bénéfices d'un soin sonore. Détente, relaxation et connexion à son corps sont les maîtres mots de ces séances.

Mercredis 4 et 18 septembre - de 19h30 à 20h30

Partage et réflexion autour de la fratrie

40.-

Jalousie, conflit et rivalité dans la fratrie font partie de votre quotidien ?

Dans ces ateliers, les parents pourront plonger au cœur de la fratrie pour comprendre les enjeux de la relation. Cela permettra certainement à trouver des solutions.

Jeudis 5 septembre et 3 octobre - de 20h00 à 22h00

Rencontre avec l'esprit des arbres

40.-

Venez aborder les caractéristiques uniques et individuelles de 4 arbres, à travers quelques éléments de botanique, de la mythologie, de ses propriétés thérapeutiques et une rencontre énergétique guidée. Le partage des ressentis et connaissances permettra au groupe de s'enrichir mutuellement.

Samedis 7 et 21 septembre - de 19h00 à 21h00

Fabrication de cosmétiques naturels

40.-

Venez apprendre à fabriquer votre shampoing, votre déo et votre baume avec des ingrédients simples. Repartez avec vos produits et les recettes pour le refaire chez vous.

Jeudis 12 septembre et 10 octobre - de 20h00 à 22h00

Découverte de la sophrologie

40.-

Vous vous sentez parfois fatigué.e, stressé.e par vos tâches du quotidien, vos pensées tournent en permanence. Ces ateliers vous permettront de vous libérer de vos tensions, de vous recentrer sur vos ressources afin de vivre pleinement votre vie au quotidien.

Vendredis 13, 27 septembre, 11 octobre et 1er novembre - de 20h00 à 21h00

Initiation à la réflexologie

40.-

Atelier d'initiation à la réflexologie plantaire. Découverte qui vous permettra de pratiquer sur vos proches et de découvrir les bienfaits d'un massage plantaire.

Samedi 14 septembre - de 8h00 à 12h00

Les prix affichés
sont pour l'ensemble
des dates sous l'activité

ADULTES DÈS 16 ANS

2

Initiation au SoulCollage

40.-

Cette activité créative permet d'explorer et de mieux se comprendre soi-même. Cette méthode offre un moyen unique d'explorer les différentes facettes de sa personnalité, de ses émotions et de son inconscient à travers la création de cartes collages

Jeudis 19 et 26 septembre - de 19h00 à 21h00

Peinture sur verre

40.-

Lâchez votre créativité à l'acrylique sur verre ! Réalisez votre tableau en format cadre photo. Vous découvrirez une méthode ludique, unique et originale de peindre sur le verre. Pour débutant ou averti.

Vendredi 20 septembre - de 18h30 à 22h30

Cueillette et cuisine de plantes sauvages

40.-

Apprendre à reconnaître les plantes sauvages comestibles de la région. Après la balade, nous cuisinerons et dégusterons ensemble nos trouvailles.

Samedi 28 septembre - de 9h00 à 13h00

Initiation au massage métamorphique

80.-

Besoin de vous libérer de vos pensées limitantes ? Venez découvrir le massage métamorphique. L'émotionnel trouve son équilibre, le contrôle lâche prise afin d'être dans l'instant présent. Osons la métamorphose...

Samedis 5 et 12 octobre - de 8h00 à 12h00

La lactofermentation et les protéines végétales

40.-

Deux thématiques seront abordées lors de ces ateliers. 1) Découvrir ce qu'est une protéine, une alimentation végétale et savoir comment organiser son assiette afin de manger équilibré. 2) Découvrir ce qu'est la lactofermentation, apprendre à la faire et connaître les risques. Théorie et pratique.

Lundis 7 octobre et 11 novembre - de 19h30 à 21h30

Les prix affichés
sont pour l'ensemble
des dates sous l'activité

ADULTES DÈS 16 ANS



Dégustation de fromages

30.-

Deux soirées à choix afin de découvrir un tas de fromages suisses de laits et d'horizons différents. Animé par "La Meule Fromagerie".

Jeudi 31 octobre OU jeudi 7 novembre - de 19h00 à 21h00

Initiation au crochet

40.-

Vous aurez l'occasion de découvrir ou de redécouvrir les bases du crochet, savoir réaliser des rangs dans l'un ou l'autre point de crochet.

Samedis 2 et 9 novembre - de 9h00 à 11h00

Gravure sur TetraPak

40.-

Venez apprendre à réaliser des gravures grâce à d'anciennes briques TetraPak et une machine à Pâtes. Repartez avec vos oeuvres.

Mercredis 6 et 13 novembre - de 20h00 à 22h00

Initiation à la Country Line Dance

40.-

Initiation à la Country Line Dance sur des musiques country et actuelles. Danse en ligne et en colonne. Ambiance assurée ! Cette initiation est réservée uniquement à ceux qui n'y ont pas encore participé dans une précédente session.

Jeudis 14 novembre et 5 décembre - de 19h00 à 21h00

Initiation à la méthode Zentangle

40.-

Vous découvrirez une méthode de dessin relaxante, méditative et adaptée aux novices et aux expérimentés de tout âge.

Mardis 19 et 26 novembre - de 19h00 à 21h00

Bonnes pratiques au volant

40.-

Vous avez des questions sur les giratoires, les autoroutes, les priorités ou autre chose, l'auto-moto-école Team ! à Echallens sera là pour vous coacher.

Se rafraîchir la mémoire sur les règles de circulation et reprendre de bonnes habitudes n'est jamais trop tard.

Jeudis 21 et 28 novembre - de 19h00 à 21h00