

enfants

Bricolage au fil des mois (pré-scolaire + 1P)

1x par mois, venez vous détendre autour d'un café (offert par Bottanimation) pendant que votre enfant bricole avec Ornella. 4 thèmes au rythme des mois seront proposés.

mer 13 sept - 11 oct - 15 nov - 13 déc - 9h00 à 10h00 40.-

Bricolage au fil des mois (2P à 4P)

1x par mois, venez vous détendre autour d'un café (offert par Bottanimation) pendant que votre enfant bricole avec Ornella. 4 thèmes au rythme des mois seront proposés.

mer 13 sept - 11 oct - 15 nov - 13 déc - 13h30-14h30 40.-

Initiation à la lithothérapie (de 7 à 14 ans)

Viens fabriquer ton bracelet !

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

mercredi 29 novembre - 14h00 à 16h00 30.-

familles

Soirée jeux de société

Lors de ces soirées animées par Bottanimation, venez découvrir de nouveaux jeux de société.

Que vous soyez seul ou en groupe, venez passer un moment ludique tous ensemble ! Minérales offertes.

vendredis 8 sept - 6 oct - de 19h00 à 22h00

à votre bon cœur

Rallye des goûts

Venez tester votre palais le long d'un parcours accessible à toute la famille. Les 5 saveurs seront au rendez-vous.

Surprises et rires prévus !

dimanche 8 octobre - départ entre 10h00 et 12h00 10.-

par famille

Rallye d'Halloween

Venez vivre une course d'orientation en famille à la recherche du chaudron perdu ! Pour petits et grands.

Soupe offerte à la fin.

samedi 28 octobre - départ entre 10h00 et 14h00 10.-

par famille

parents-enfants

Réflexologie bébé (0 à 12 mois)

Autour de 4 thèmes, ces ateliers parent-bébé vous feront découvrir la réflexologie plantaire et ses bienfaits pour soulager les petits maux de bébé.

mardis 5, 12 sept - 3, 10 oct - 9h30 à 10h30 40.-

Graines de bonheur (3 à 6 ans)

Au travers de contes, nous philosopherons. Au travers de jeux, nous libérerons nos émotions. Au travers de relaxations, nous nous ancrerons. Semer des graines de bonheur en famille et apprendre à équilibrer tête, cœur et corps.

jeudis 7, 14, 21, 28 septembre - 9h30 à 10h30 40.-

Les P'tites Bottes (0 à 5 ans)

Venez chanter, danser et bricoler avec votre enfant! Moment de complicité et de partage.

samedis 7, 14 oct - 4, 11 nov - 9h30 à 10h30 40.-

Yoga Kids (2 à 4 ans)

Viens découvrir le yoga avec l'accompagnant de ton choix. Grâce à la chanson du soleil, les postures des animaux, l'équilibre et la respiration, tu pourras vivre un moment de partage que tu pourras reproduire à la maison.

mardis 7, 14, 21, 28 novembre - 9h30 à 10h30 40.-

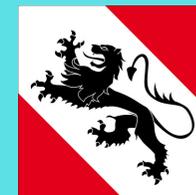
Réflexologie (dès 7 ans)

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 18 novembre - 9h00 à 12h00 40.-

Le programme des Bott'activités souhaite être un espace de formation, de rencontres et de partage, ouvert à tous les parents intéressés par les questions éducatives et relationnelles ou aux adultes en recherche de développement personnel.

Avec le soutien de la commune de Bottens



BOTT'ACTIVITÉS

Programme Automne 2023

familles

enfants

adultes

parents-enfants

Le programme d'activités
à prix d'ami et
accessible à tous !

Infos:

079/728.66.73

Inscriptions sur :



www.bottanimation.ch



adultes

Jeux théâtraux: impro et exercices corporels

C'est le moment d'oser !

La créativité et l'imagination, la connaissance de soi et de son corps, l'aptitude à s'exprimer face aux autres et rire, beaucoup !

lun 28 août - 4, 11, 25 sept - 2, 9 oct - 19h30-21h00 80.-

Rencontre avec l'esprit des arbres

Venez aborder les caractéristiques uniques et individuelles de 4 arbres, à travers quelques éléments de botanique, de la mythologie, de leurs propriétés thérapeutiques et une rencontre énergétique guidée.

Le partage des ressentis et connaissances permettra au groupe de s'enrichir mutuellement.

samedis 9 - 16 septembre - 10h00 à 12h00 40.-

Initiation aux claquettes

Envie de faire "claquer vos chaussures" en musique ?

Alors venez découvrir les bases et taper en rythme dans une ambiance conviviale et détendue. Cette danse mobilisera votre coordination, votre sens rythmique et surtout votre bonne humeur (plaquettes fournies).

mardis 19, 26 sept - 19h30 à 21h30 40.-

Bols chantants au fil de l'automne

Confortablement installé.e sur votre tapis de yoga, couverture ou coussin, vous aurez la possibilité de toucher au lâcher-prise et à la régénération. Tout cela grâce aux fréquences des bols chantants planétaires.

mercredis 20 sept - 11 oct - 8 nov - 20h00 à 21h20 40.-

Nordic Walking

Initiation avec une monitrice agréée. Venez vous faire du bien en marchant.

Conseils, posture et utilisation correctes des bâtons. Prêt des bâtons possible.

jeudis 21, 28 sept - 5, 12 oct - 18h00 à 19h00 40.-

Infos et inscriptions :

adultes

Matinée cocooning: du temps pour soi

Le besoin et l'envie de prendre du temps pour soi et de s'offrir une pause dans le quotidien se fait entendre ?

Alors cet atelier est fait pour vous ! Il sera rempli d'exercices très simples pour se ressourcer et lâcher prise. Un moment de qualité assuré.

samedi 23 septembre - 8h00 à 12h00 40.-

Création de ton tableau de visualisation

Avec des tirages intuitifs, venez créer votre tableau de visualisation (assemblage d'images, de photos et d'affirmation de vos rêves, objectifs, et plus généralement de ce qui vous rend heureux) suivi d'un petit apéro !

samedi 30 septembre - 14h00 à 18h00 40.-

Apéro et gaspillage alimentaire

Ces ateliers vont permettre de trouver des alternatives aux apéros "classiques", ainsi que de comprendre pourquoi il y a des choses à privilégier. Le gaspillage alimentaire sera également expliqué et des alternatives zéro déchet seront abordées.

mardis 3 octobre - 5 décembre - 19h30 à 21h30 40.-

Initiation à la réflexologie

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. Ouvert à tous.

samedi 7 octobre - 8h00 à 12h00 40.-

Smovey gym

Deux mots d'ordre: bouger et rire !

Redonner de l'amplitude et de la légèreté aux mouvements, en procurant décontraction et renforcement musculaire.

lundis 30 oct - 13, 27 nov - 11 déc - 19h30 à 20h30 40.-

www.bottananimation.ch
079/728.66.73

adultes

Initiation à l'auto-hypnose

Vous souhaitez savoir comment entrer en contact avec votre esprit inconscient par vous-même ? Cet atelier vous permettra de connaître toutes les étapes afin de vivre une expérience hypnotique sécuritaire, agréable et positive au quotidien.

samedi 4 novembre - 9h00 à 12h00 40.-

Initiation à la country line-dance

Initiation à la Country Line Dance sur des musiques country et actuelles. Danse en ligne et en colonne.

jeudis 9 - 16 novembre - 18h30 à 20h30 40.-

Le ménage au naturel

Être accompagné-e pas à pas dans la réalisation de produits d'entretien courants. Recettes simples et efficaces. Après cette soirée, vous aurez tout entre les mains pour réduire votre impact sur l'environnement.

mardi 14 novembre - 19h00 à 21h30 40.-

Découverte du monde du savon

Une immersion dans le monde de cet incroyable produit d'usage quotidien plusieurs fois millénaire. Soirée consacrée à connaître notamment son histoire et les différentes manières dont il est produit au sein même de l'atelier de fabrication des savons "Le Bouvreuil".

vendredi 17 novembre - 19h00 à 21h00 20.-

Re-prendre son temps

Repenser son quotidien, c'est retrouver du temps pour l'essentiel. Définir des priorités, mettre en place des rituels et créer une dynamique familiale équilibrée.

lundis 20 nov - 4 déc - 19h30 à 21h30 40.-

Instagram: de bonnes bases pour ma petite entreprise

Apprendre les bases d'Instagram et comment s'en servir simplement et efficacement pour son entreprise, en y prenant du plaisir !

jeudi 23 novembre - 19h00 à 22h00 30.-