



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



BOTT'ACTIVITÉS

adultes
dès 16 ans

enfants
ados

parents
enfants

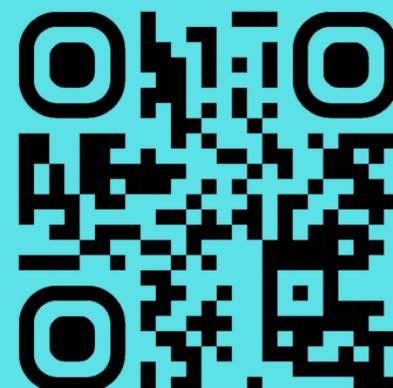
PROGRAMME **HIVER-PRINTEMPS 2025**

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

À LA UNE!

Soirée "Jeux de société"

20.-

Samedi 1er février - de 18h00 à 00h00

Lors de cette soirée, venez découvrir de nouveaux jeux de société. Venez passer un moment ludique entourés par l'équipe de la Ludo-Bib de Bretigny. Raclette et minérales offertes par Bottanimation.

Ouvert à tous, dès 12 ans (accompagné jusqu'à 16 ans).

Atelier créatif : Gelli Plate

40.-

Mercredi 5 mars OU 26 mars - de 13h00 à 17h00

Vous avez envie de créer mais n'avez pas de connaissances techniques ? Cet atelier vous permettra d'apprendre une technique simple d'impression et vous pourrez réaliser votre propre carnet. Matériel fourni. Protections pour les habits recommandées.

Ouvert à tous, dès 12 ans (accompagné jusqu'à 16 ans).

Massage assis

10.-

Mercredis 2 - 9 avril ou 7 - 14 mai - de 9h30 à 11h30

Passez un moment convivial autour d'un café, avec en prime un massage assis de 20 minutes.

Ouvert à tous, dès 16 ans.

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

ENFANTS - ADOS

Les secrets de la forêt

20.-

Munis de loupes, d'appeaux et même d'un détecteur de mensonges, nous serons les meilleurs détectives pour comprendre les secrets de la forêt : l'émerveillement, la pleine présence et le retour au calme.

Pour tous dès 7 ans, ou dès 5 ans si accompagné d'un adulte.

Mercredi 12 mars - de 14h00 à 16h00

Sophrologie pour adolescents (12 à 18 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.

Jeudi 20, 27 mars, 3 et 10 avril - de 18h30 à 19h30

Peinture à l'acrylique (dès 8 ans)

20.-

Venez décorer votre oeuf de Pâques ! À l'aide de feutre acryliques, lâchez votre créativité et repartez avec votre oeuvre.

Samedi 29 mars - de 9h30 à 11h30

Initiation à la lithothérapie

30.-

Viens fabriquer ton bracelet ! Tu découvriras l'énergie des pierres, leurs bienfaits, comment les nettoyer et les recharger.

Mercredi 11 juin - de 14h00 à 16h00

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

PARENTS ET ENFANTS

Massage pour bébé (0 à 12 mois)

40.-

Venez apprendre différentes techniques permettant de développer son toucher, soulager quelques maux et détendre son bébé Moments de partage garantis.

Mardis 4, 11 février, 4 et 11 mars - de 9h30 à 10h30

Réflexologie parent-enfant

30.-

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 1er mars - de 9h00 à 12h00

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.

Samedis 3, 10 mai, 7 et 14 juin - de 9h30 à 10h30

Les P'tites Bottes (0 à 5 ans)

40.-

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

Mercredis 7, 14, 21 et 28 mai - de 9h30 à 10h30

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

ADULTES DÈS 16 ANS

1

Initiation à l'auto-hypnose

40.-

Cet atelier vous guidera pas à pas dans chaque étape de l'auto-hypnose, afin de pouvoir entrer et sortir de l'état hypnotique en toute confiance. Vous saurez ensuite pratiquer cet outil puissant qui changera votre quotidien.

Samedi 1er février - de 8h00 à 12h00

Bols chantants planétaires

40.-

Au programme : cocooning, détente et pleine forme pour traverser la saison fraîche.

Mercredis 5 février et 19 mars - de 20h00 à 22h00

Diversification alimentaire chez l'enfant

40.-

Vous apprendrez comment introduire une alimentation variée et saine pour son enfant tout en préservant le plaisir des repas. Pleins de conseils pratiques et des idées de recettes seront partagés pour vous aider à vous lancer.

Jeudis 6 et 13 février - de 20h00 à 22h00

Le monde subtil des hydrolats

20.-

Durant cet atelier, vous apprendrez les bienfaits des hydrolats, ainsi que leur mode d'utilisation dans le cadre familial.

Vendredi 7 février - de 20h00 à 22h00

Re-prendre son temps

40.-

Redéfinir les priorités, mettre en place des rituels et créer une dynamique familiale équitable, c'est retrouver du temps pour ce qui compte vraiment !

Samedi 8 février - de 8h30 à 12h30

L'éducation dans tous ses états

40.-

Après avoir abordé le développement de l'enfant, les relations entre frères et sœurs et la déconstruction de l'éducation positive, vous repartirez avec des outils concrets pour une éducation éclairée et bienveillante.

Jeudis 12 et 26 février - de 20h00 à 22h00

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

ADULTES DÈS 16 ANS

2

Tricote et papote 40.-

Lors de ces matinées, venez avec votre matériel de tricot afin de partager votre passe-temps favori avec d'autres personnes. Le café et le croissant vous seront offerts et Christine, l'animatrice sera là pour vous accueillir.

Vendredis 28 février, 28 mars, 2 mai et 6 juin - de 9h30 à 11h00

Mieux chez soi, mieux en soi 40.-

Savoir identifier l'essentiel et affranchir son foyer et son esprit de ce qui les encombre, c'est faciliter son quotidien et réduire sa charge mentale.

Lundis 3 et 17 mars - de 19h30 à 21h30

Comprendre et améliorer le sommeil de son enfant 40.-

Comprendre les mécanismes du sommeil chez l'enfant, déconstruire les idées reçues et répondre aux défis courants. Exemples concrets et astuces vous aideront à instaurer des habitudes de sommeil adaptées et saines à votre famille.

Mercredis 5 et 12 mars - de 20h00 à 22h00

Les écrans, ce fléau... ou pas ! 40.-

Apprendre à connaître les repères sur l'utilisation équilibrée des écrans pour les enfants. En combinant théorie, conseils pratiques, cet atelier vous aidera à instaurer un cadre sain et serein autour des écrans, tout en favorisant le dialogue familial.

Jeudis 6 et 13 mars - de 20h00 à 22h00

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 8 et 15 mars - de 9h00 à 11h00

Yoga 40.-

Venez profiter de 4 séances de yoga pour adulte. Détente, étirements et renforcement grâce aux postures de yoga. Cours ouvert à tous, débutants comme expérimentés.

Mardis 18, 25 mars, 1er et 8 avril - de 19h30 à 20h30

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

ADULTES DÈS 16 ANS



Initiation au tricot

40.-

Vous aurez l'occasion de découvrir ou de redécouvrir les bases du tricot, savoir monter et tricoter des mailles endroit et envers. Et vous apprendrez à tricoter le point mousse et le point jersey pour réaliser un tour de cou.

Samedis 22 et 29 mars - de 9h00 à 11h00

Nordic Walking

40.-

Débutant ou pratiquant, vous avez envie de vous lancer un défi sportif et participer au 8km de Lausanne. Anne vous coachera jusqu'au jour de la course (3 mai). Prêt de bâtons.

Finance d'inscription à la course en plus.

Jeudis 27 mars, 3, 10 avril et 1er mai - de 18h00 à 19h00 + le jour de la course

Initiation au massage métamorphique

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 29 mars et 5 avril - de 8h00 à 12h00

Peinture à l'acrylique

20.-

Venez décorer votre oeuf de Pâques ! À l'aide de feutre acryliques, lâchez votre créativité et repartez avec votre oeuvre.

Samedi 29 mars - de 9h30 à 11h30

Massage duo

40.-

Initiation au massage. Venez apprendre des techniques simples pour débiter le massage en ayant des gestes adaptés.

Jeudis 3 et 10 avril - de 19h00 à 21h00

Initiation à la lithothérapie

40.-

Envie de découvrir les pierres, leurs énergies et leurs bienfaits ? Cette initiation est donc faite pour vous. Vous aurez en plus l'occasion de créer votre propre bracelet !

Vendredi 4 avril - de 20h00 à 22h00

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

ADULTES DÈS 16 ANS

4

L'art de parler en public

40.-

Grâce à cet atelier, vous apprendrez les fondamentaux de la communication et à gérer votre trac. Vous aurez ensuite acquis les clés pour captiver et convaincre son audience.

Samedi 5 avril - de 13h30 à 17h30

Maîtriser son budget

40.-

Mettre en place une routine simple pour suivre efficacement son budget, c'est pouvoir investir dans ses projets en toute sérénité.

Mardis 13 et 20 mai - de 19h30 à 21h30

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 17 mai - de 9h00 à 14h00

Initiation au Rock and Roll

40.-

Venez apprendre le pas de base et quelques enchainements. Cela vous permettra de prendre du plaisir à danser le vrai rock'n roll !

Mercredis 21 mai et 4 juin - de 19h30 à 21h30

Bouger ensemble - Fit Bottens

40.-

Bouger seul ? Pas toujours motivant... Et si par hasard, vous vous motiveriez à venir bouger avec nous, en musique. Vous découvrirez des exercices de fitness faciles à reproduire chez soi si l'envie vous prenait !

Mardis 27 mai, 3, 10 et 17 juin - de 19h30 à 20h30

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 5 et 12 juin - de 19h00 à 21h00