



Le programme de 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.

Ouvert à toute personne, même non-domiciliée à Bottens.



Massage pour bébé
(0 à 12 mois)

● 4 vendredis de 15h00 à 16h00
26 août - 2-9-16 septembre

Apprenez à masser votre bébé! Bien être et détente, mais aussi un excellent moyen de soulager certains maux.
Infos sur www.entretoietmoi.ch ou FB @entretoietmoi.melanie
Monitrice: Mélanie Cuanillon



Total sculpt

● 4 mardis de 18h30 à 19h30
6-13-20-27 septembre

Viens renforcer tes muscles en pleine nature. Cours sur mesure de renforcement musculaire et de cardio training. Accessible à tous les niveaux!
Monitrice: Eglantine Renaud



Les P'tites Bottes

● 4 mercredis de 9h00 à 10h00
7-14-21-28 septembre

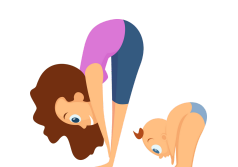
Venez chanter, danser et bricoler avec votre enfant!
Moment de complicité et de partage. Enfants de 0 à 4 ans.
Monitrice: Ornella Maglio



Jeux théâtraux
parents-enfants
(1P à 3P)

● 4 jeudis de 17h00 à 18h00
8-15-22-29 septembre

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



Baby yoga
(0 à 6 mois)

● 4 vendredis de 15h00 à 16h00
23-30 septembre - 7-14 octobre

Découvrez les postures spécifiques au bébé qui lui permettront de développer sa motricité et bien plus encore! un beau moment de partage. Infos sur www.entretoietmoi.ch ou FB @entretoietmoi.melanie
Monitrice: Mélanie Cuanillon



Réflexologie
(Adultes)

● 4 heures à la suite - 8h00 à 12h00
samedi 1er octobre

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.
Monitrice: Virginie Vivot-Morand



Nordic Walking

● 4 lundis de 13h30 à 14h30
3-10-31 octobre - 7 novembre

Initiation avec une monitrice agréée. Venez vous faire du bien en marchant. Conseils, posture et utilisation correctes des bâtons. Prêt des bâtons possible.
Monitrice: Anne Vultier



Jeux théâtraux
parents-enfants
(4P à 6P)

● 4 jeudis de 17h00 à 18h00
6-13 octobre - 3-10 novembre

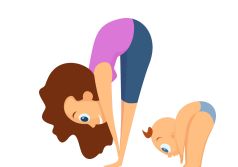
Découvrir le théâtre et l'improvisation tout en partageant un moment de détente, de complicité et de rire avec son enfant.
Monitrice: Sarah Vergères



Atelier parental
"Emotions"

● 4 mardis de 19h30 à 20h30
1-8-15-22 novembre

Accueillir et vivre pleinement nos émotions d'adulte et accompagner celles de nos enfants! Apprendre à reconnaître, accueillir et écouter nos émotions de parents.
Monitrice: Corinne Agianotis



Baby yoga
(7 à 12 mois)

● 4 vendredis de 15h00 à 16h00
4-11-18-25 novembre

Découvrez les postures spécifiques au bébé qui lui permettront de développer sa motricité et bien plus encore! un beau moment de partage. Infos sur www.entretoietmoi.ch ou FB @entretoietmoi.melanie
Monitrice: Mélanie Cuanillon



Réflexologie
Parents-Enfants
(dès 8 ans)

● 3 heures à la suite - 9h00 à 12h00
samedi 12 novembre

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.
Monitrice: Virginie Vivot-Morand



Poutzer
au naturel

● Lundi 14 novembre
de 19h30 à 21h30

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.
Monitrice: Caroline Vaney



Jeux théâtraux
parents-enfants
(7P à 9S)

● 4 jeudis de 17h00 à 18h00
24 novembre - 1-8-15 décembre

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



La santé
au quotidien

● 4 mardis de 19h45 à 20h45
29 novembre - 6-13-20 décembre

Echanges avec des thérapeutes (physio et ergo) afin de trouver réponses aux questions qu'on se pose sur divers sujets liés aux soucis physiques du quotidien (périnée, dos, astuces, etc.)
Moniteurs: Julien Gabriel et Zoé Gallmann

- Salle des Placettes - Bottens
- Activité en plein air - Bottens
- En Rebaton 12 - Bottens

Informations et inscriptions:

079/728.66.73 ou facebook @bottanimation