

**LUNDI**

18h - 19h

Qi Gong, Tai Chi  
et Gym  
énergétique

**MARDI**

18h - 18h45

Méditation

**JEUDI**

14h30 -  
17h30

Atelier  
créatif

**SAMEDI**

14h - 17h30

Atelier  
Surcyclage  
1 fois /  
trimestre

**MERCREDI**

17h45 - 19h15

Kung fu  
Tout Public

Sophrologie

19h30-20h30

Association loi 1901 le 22 avril 2021

Encourager et mettre en avant localement des activités collectives, manuelles, axées sur l'environnement et le bien-être mental et gustatif.

Frais d'adhésion de 5 € par famille

Pour nous contacter : [fmr41330@gmail.com](mailto:fmr41330@gmail.com)

Suivez-nous sur : [www.lamaisondesephemeres.fr](http://www.lamaisondesephemeres.fr)

ou  la maison des éphémères



La  
Maison  
des  
éphémères

## Gym énergétique Kung fu

### Qi Gong, Taï Chi et gym énergétique vietnamienne

améliore le bien-être psychologique, la capacité pulmonaire, et renforce les muscles des membres inférieurs.

Adultes à partir de 13 ans  
Tout niveau  
Tarif 160 €



### Kung-fu sino-vietnamien

Art martial complet mêlant techniques de combat, pieds, poings, sol, self défense, techniques d'animaux et maniement des armes, permet de développer, entre autre, la force, la souplesse et la coordination afin de prendre soin de son corps et de son esprit.

Tout âges et tout niveau  
à partir de 6 ans  
Tarif 160 €  
Reprise le 10 septembre  
2 séances d'essais gratuites

Salle des fêtes de Marolles

Angélique Girollet  
06 81 54 94 18



# La Maison des éphémères 2025-2026

## Atelier créatif

Tissage, cyanotype, décorations, tricot, crochet, carte brodée, coussin, DIY...

Salle du CJNA

Hélène  
06 28 33 28 50



## Sophrologie

### Séance collective

Techniques de respiration, de détente musculaire et de relaxations, afin d'apprendre à mieux gérer le stress et les angoisses du quotidien.

15€/ séance d'1H

Mickaël Thoreau  
07 63 59 40 51



## Méditation

Séance collective guidée.  
Le pratiquant porte son attention sur ce qu'il ressent à l'instant présent, demeure concentré et accueille tout ce qui vient.

Tarif à l'année  
1 semaine sur 2 70€  
Chaque semaine 120 €

Reprise le 9 septembre  
Salle des fêtes de Marolles

Valérie Berthelin  
06 70 46 97 04



## Évènements

Plantation de haie en association avec le CJNA

Financé par la MAIF  
samedi 15 Novembre  
13h30-17h30

Journée Des habits et moi 2

Gratifieria, ateliers up cycling  
Samedi 7 mars  
14h - 18h

Contact Hélène Gazo  
06 30 35 42 82  
Hélène Devoye  
06 28 33 28 50

## Atelier surcyclage

Atelier surcyclage, upcycling textile, réparation, embellissement, couture, peinture, broderie...

Salle des fêtes samedi 4 octobre  
Hélène GAZO 06 30 35 42 82

