

LUNDI

18h - 19h

Qi Gong, Tai Chi
et Gym
énergétique

MARDI

18h - 18h45
Méditation



MERCREDI

17h45 - 19h15
Kung fu
Tout Public



JEUDI

14h30 -
17h30

Atelier
créatif

SAMEDI

14h - 17h30
Atelier
Surcyclage
1fois /
trimestre

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

Suivez-nous sur : www.lamaisondesephemeres.fr

ou  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 7 septembre
2 séances d'essais gratuites

Salle des fêtes de Marolles

Angélique Girollet
06 81 54 94 18



La Maison des éphémères 2026-2027

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 80€



Reprise le 15 septembre
Salle des fêtes de Marolles
Valérie Berthelin
06 70 46 97 04



Atelier créatif

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

Salle du CJNA

Hélène
06 28 33 28 50



Atelier surcyclage

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

Salle des fêtes samedi 10 octobre
Hélène GAZO 06 30 35 42 82



Évènements

Spectacle "Métamorphose"

Du burn-out à la rencontre de soi
de et avec Christelle Avrain

Vendredi 2 octobre
19h
à confirmer

Journée Rando-nettoyage

Départ de la salle des fêtes
Samedi 14 novembre
8h30-13h

La nature au futur 3

La biodiversité
dans le bourg
Samedi 22 mai 2027

Contact Hélène Gazo

06 30 35 42 82

Hélène Devoye

06 28 33 28 50

Véronique Martine

06 12 12 49 91