



# PROGRAMME NOVEMBRE - DECEMBRE 2025

Ateliers, rencontres, moments de partage... voici le détail des animations prévues en octobre à L'écoutille !

LES RENDEZ-VOUS DE L'ECOUTILLE					
ATELIER	PAR QUI	PRÉSENTATION	QUAND	COÛT	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
<b>CAFE SANTE</b>	Animé par Sonia Van Houtte	Le 2 <sup>e</sup> jeudi du mois, L'écoutille vous invite à retrouver un praticien pour s'informer, comprendre et échanger autour d'une approche. Ce mois-ci, <u>Les arts et la thérapie</u>	<b>Jeudi 11 décembre 18h30</b>	Gratuit – Ouvert aux adhérent·es	<a href="mailto:ecoutille@lilo.org">ecoutille@lilo.org</a> 06 16 90 61 94
<b>LE CERCLE DES MENTEURS</b>	Edmonde et Didier de l'Atelier Théâtre du Bout de l'Île	Pièce de théâtre interactive	<b>Vendredi 12 décembre 20h30</b>	Ouvert aux adhérent·es. <b>Attention jauge limitée à 40 !</b>	<a href="mailto:ecoutille@lilo.org">ecoutille@lilo.org</a> 06 16 90 61 94

ATELIER	PAR QUI	PRÉSENTATION	QUAND	COÛT	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
<b>DES ATELIERS HEBDOMADAIRES</b>					
<b>SOPHROLOGIE POUR TOUS</b>	Sabra Noui Sophrologue Certifiée	Pratique de la sophrologie autour d'un thème : le lâcher prise, retrouver l'équilibre, retrouver un sommeil de qualité, etc. <a href="https://sophrologie-pour-tous.fr/">https://sophrologie-pour-tous.fr/</a>	<b>Les lundis de 12h à 13h30 (Pas d'atelier le 24/11)</b>	1ère Séance de découverte offerte - Pack 10 séances : 10 €/la séance	06 87 41 24 75 <a href="mailto:sabra.noui.sophrologie@gmail.com">sabra.noui.sophrologie@gmail.com</a>
<b>ATELIER CREATION PARTAGEE</b>	<a href="#">Cathy Posson</a> <a href="#">Artiste peintre</a>	Partager et donc multiplier l'énergie des moments de création. Chacun vient avec son matériel. Dessin, Peinture, Musique, Photo, Ecriture et sûrement plus...	<b>Le 1<sup>er</sup> dimanche de chaque mois</b>	Gratuit Ouvert aux adhérents	06 63 33 71 01
<b>SOPHRO DANSE</b>	Olivia Jacquet	Besoin de libérer le stress, les tensions ou l'anxiété ? Envie de te reconnecter à ton corps et de retrouver vitalité et confiance ? La Sophro-Danse t'invite à te recentrer, respirer, bouger et ressentir. Le mouvement devient un vrai soin : il aide à évacuer ce qui pèse et à célébrer la joie.	<b>Les Jeudis 19h – 20h</b>	10 € la séance. 1 <sup>ère</sup> séance de découverte offerte	06 62 35 09 12 <a href="mailto:jacquet.olivia83@gmail.com">jacquet.olivia83@gmail.com</a>
<b>DETENDS-TOI, RALENTIS, RESPIRES ! ATELIER NEF VAGUE</b>	<a href="#">Monika Ryduchowska</a> thérapeute manuelle Poyet, Somatopathe	Ateliers associant exercices physiques et apports théoriques, suivis d'échanges conviviaux autour de la prévention santé. Un accent particulier sera mis sur la découverte et la compréhension de notre système nerveux autonome	<b>Les mercredis 18h30 - 20h</b>	10 € la séance. 80 € le carnet de 10 séances. Adhésion annuelle à l'Association de Monika : 15€	06 12 99 66 97 <a href="mailto:conscients.tissez@gmail.com">conscients.tissez@gmail.com</a>
<b>DESSIN ET ARTS PLASTIQUES – ADULTES</b>	<a href="#">Emilie Berger</a> <a href="#">Bégari</a>		<b>Les samedis, 10h30 - 12h30</b>	360 € / an	06 71 89 70 15

ATELIER	PAR QUI	PRÉSENTATION	QUAND	COÛT	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
<b>DES ATELIERS / PRESTATIONS REGULIERS OU PONCTUELS</b>					
<b>COURS DE CHANT INDIVIDUEL</b>	<a href="#">Sandra Fabrizi</a>	Envie de découvrir ou d'approfondir le travail de votre voix ? Sandra propose des séances individuelles adaptées à tous les âges et tous les niveaux, pour progresser dans une ambiance bienveillante.	<b>Les dimanches 23 novembre, 7 et 21 décembre</b> <b>Horaires à définir avec Sandra</b>	Contacter Sandra	06 60 23 62 81
<b>CONSTELLATION FAMILIALE</b>	<a href="#">Sonia Van Houtte</a> , psychothérapeute et homéopathe	Week-end de constellations : plongez dans la magie des constellations pour libérer les blocages transgénérationnels et systémiques afin de retrouver votre juste place.	<b>Samedi 29 et dimanche 30 novembre</b>	Contacter Sonia	07 68 05 24 55 <a href="mailto:soniavanhoutte@gmail.com">soniavanhoutte@gmail.com</a>
<b>HYPNOSE EN GROUPE</b>	<a href="#">Laurence Kertchef</a> , praticienne et thérapeute en Gestalt thérapie et hypnose Ericksonienne	Atelier collectif d'hypnose pour renforcer la confiance en soi.	<b>Samedi 6 décembre 10h - 11h</b>	15 € la séance	06 17 42 38 25
<b>ATELIER COSMETIQUE AUX PLANTES</b>	<a href="#">Audrey Ballatore</a> , l'éveilleuse de fleurs sauvages	Créations spéciales Noël : - 2 crèmes rose hélichryse - 2 baumes à lèvres	<b>Samedi 6 décembre 14h30 – 16h30</b> <b>Dimanche 14 décembre 10h – 12h</b>	Duo parent-enfant 45 € Solo 25 €	06 64 38 05 16 <a href="mailto:leveilleusedefleursauvage@gmail.com">leveilleusedefleursauvage@gmail.com</a>
<b>MÉDITATION</b>	<a href="#">Audrey Ballatore</a> , l'éveilleuse de fleurs sauvages	Chaque mois, Audrey vous invite à une séance bien-être chaleureuse, une véritable pause méditative pour oublier les tumultes du quotidien et vous recentrer sur vous-même. Un moment de détente et d'harmonie à partager en toute sérénité.	<b>Le jeudi 11 décembre 10h – 12h</b>	Prix libre, 10 € minimum	06 64 38 05 16 <a href="mailto:leveilleusedefleursauvage@gmail.com">leveilleusedefleursauvage@gmail.com</a>
<b>DECOUVERTE DE LA NUMEROLOGIE</b>	Sabra Noui Sophrologue Certifiée	Pour comprendre ce que les nombres révèlent de vous	<b>Le vendredi 12 décembre 11h – 13h</b>	20 € l'atelier	06 87 41 24 75 <a href="mailto:sabra.noui.sophrologie@gmail.com">sabra.noui.sophrologie@gmail.com</a>

ATELIER	PAR QUI	PRÉSENTATION	QUAND	COÛT	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
<b>DES ATELIERS / PRESTATIONS REGULIER·ES OU PONCTUEL·LES</b>					
<b>APERO VOYAGEURS « PEPITES DE VOYAGES »</b>	<a href="#">Sabrina</a>	<p>Rencontres entre personnes qui aiment voyager pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parler de ses voyages</li> <li>- Partager ses bons plans, ses coups de cœurs, ses pépites</li> </ul> <p>Sabrina nous présentera son activité de Créatrice de voyages</p>	<b>Le samedi 13 décembre 18h – 20h</b>	Gratuit Apéro offert Ouvert aux adhérents	
<b>ATELIER JEU DE LA TRANSFORMATION ET DE L'ECRITURE</b>	<a href="#">Sonia Van Houtte</a> , psychothérapeute et homéopathe	Week-end de formation autour du jeu de la transformation et de l'écriture	<b>Samedi 14 et dimanche 15 décembre</b>	Contacter Sonia	07 68 05 24 55 <a href="mailto:soniavanhoutte@gmail.com">soniavanhoutte@gmail.com</a>
<b>MASSAGE KOBIDO</b>	<a href="#">Debbie Griffith</a>	Le massage Kobido est une technique de massage facial ancestrale japonaise. Il est réputé pour ses effets rajeunissants et revitalisants.	<b>Sur réservation</b>	Prix libre	06 51 45 90 59
<b>SOUTIEN SCOLAIRE</b>	<a href="#">Eric Cusset</a>	Aide aux devoirs pour tous niveaux, particulièrement maths et sciences.	<b>En fonction des besoins</b>	Ouvert aux adhérent·s	<a href="mailto:ecoutille@lilo.org">ecoutille@lilo.org</a>