



NEWSLETTER DE LEA



MARS

Chères aidantes et chers aidants de la Maison de L.E.A.

Nous ne vous remercierons jamais assez pour **la confiance** que vous nous témoignez régulièrement, et pour **toutes vos gentillesse**s qui nous font toujours très plaisir.

DICTON :

**LE SOLEIL DE MARS
DONNE DES RHUMES TENACES**

Petit diction intéressant. VRAI OU PAS VRAI ?

Nous recherchons des dictions pour avril, envoyez nous les vôtres et celui ou celle que nous sélectionnerons aura gagné une petite surprise !!!

Et bien nous voilà déjà en mars, avec plein de projets dans la tête !!!
juste pour que vous ayez le plus possible
des moments de répit,
des moments pour vous,
des moments qui vous fassent du bien !!!



ALORS SUIVEZ NOUS,
NOUS SOMMES LA POUR VOUS



CONTACT INFO
ET INSCRIPTION



La Maison de L.E.A
06 22 61 80 62

Vos rendez-vous Hebdomadaires

Sophrologie – Prenez un moment pour vous !

Tous les mardis de 10h à 12h et de 14h à 16h

Attention pas de sophrologie le 24 mars pour raison : formation des bénévoles



Et si vous vous accordiez un instant rien qu'à vous, pour relâcher les tensions, vous recentrer et retrouver une énergie positive ? La sophrologie, animée avec passion et douceur par **Evelyne**, est une méthode idéale pour prendre soin de votre bien-être physique et mental.

Au programme : Des exercices de respiration pour calmer l'esprit et oxygéner le corps. Des mouvements doux pour libérer les tensions et retrouver une posture détendue. Des visualisations positives pour renforcer votre sérénité et cultiver des pensées apaisantes. Que vous soyez novice ou habitué, Evelyne s'adapte à votre rythme et à vos besoins. Vous repartirez plus léger, plus détendu et prêt à affronter la semaine avec sérénité.

Venez et profitez de ces moments précieux pour vous reconnecter à vous-même.

Gym adaptée : Prenez soin de votre corps en douceur

Tous les jeudis de 14h à 15h

Envie de bouger tout en respectant votre rythme ? La gym adaptée, animée par **Céline**, est parfaite pour maintenir ou retrouver votre forme tout en douceur et dans une ambiance conviviale.

Au programme : Des exercices simples et accessibles pour renforcer votre équilibre et votre souplesse. Des mouvements ciblés pour améliorer votre posture et prévenir les petits maux du quotidien. Avec son énergie bienveillante et ses conseils personnalisés, Céline vous accompagnera pour que chaque séance soit un moment agréable, bénéfique et motivant. Que vous soyez débutant ou habitué, cette heure hebdomadaire est un rendez-vous à ne pas manquer pour votre bien-être physique et mental. Venez comme vous êtes !



Art-Thérapie 🎨🌟

les Jeudi 5 et 19 mars 2026



Envie d'un moment rien que pour vous, où créativité et bien-être se mêlent en douceur ? La Maison de LEA vous propose deux ateliers d'art-thérapie, les jeudis tous les 15 jours de 15h à 17h, pour explorer vos émotions et vous ressourcer grâce à l'expression artistique.

Que vous soyez adepte des pinceaux, des collages ou du dessin intuitif, ces séances sont ouvertes à tous, sans besoin de compétences artistiques.

Accompagné de **Mélanie**, vous pourrez vous reconnecter à vous-même dans une ambiance chaleureuse et apaisante.

Ces ateliers sont une belle opportunité pour lâcher prise, se recentrer et repartir avec un esprit plus léger et serein. Alors, laissez votre créativité s'exprimer !



NEWSLETTER DE LEA



Les Rendez-vous Bien-être à la Maison de LEA en MARS ✨



Offrez-vous une pause bien méritée en explorant nos différents rendez-vous bien-être, animés par des thérapeutes expérimentés.
Découvrez les pratiques qui vous correspondent et prenez soin de vous tout au long du mois de février 2026



Médecine Chinoise avec Annie

 Dates : le lundi 2 mars et le mercredi 4 mars.

 Horaire : Sur rendez-vous

✨ Découvrez les bienfaits de cette pratique ancestrale pour rééquilibrer votre corps et votre esprit

Massage avec Isabelle

 Dates : le jeudi 5 mars et le jeudi 19 mars.

 Horaire : Sur rendez-vous

✨ Profitez d'un moment de détente avec un massage relaxant et revitalisant.

Massage du ventre avec Jessica

 Date : le lundi 16 mars (uniquement le matin)

 Horaire : Sur rendez-vous

✨ Offrez-vous une séance apaisante pour harmoniser votre digestion et libérer les tensions.

Bols Tibétains avec Marie

 Date : le jeudi 26 mars

 Horaire : Sur rendez-vous

✨ Vibrez au son des bols tibétains et découvrez leurs bienfaits pour harmoniser votre énergie.

QIGONG avec YOHAN

 Dates : le vendredi 13 mars et le vendredi 27 mars.

 Horaire : de 10h à 11h30

Le Qigong unifie le corps, le cœur et l'esprit pour mieux accompagner les changements dans notre vie
Tous les vendredis matin séance Collective . 10€ par personne par séance

Shiatsu avec Adeline

 Date : le jeudi 26 mars.

 Horaire : De 9h30 à 16h30

✨ Une technique manuelle qui apaise et soulage, un véritable accompagnement à la santé

Onglerie avec Océane

Dates : le jeudi 5 mars de 14h à 16h, le lundi 16 mars de 11h à 13h
et le jeudi 26 mars de 11h à 15h

“Optez pour le changement magique et la mise en beauté de vos mains”

NOUVEAU

Soins esthétiques avec Stéphanie

NEWSLETTER DE LEA

TOUT POUR LE SPORT

Gym aquatique



Tous les 3^{ème} lundi du mois
gym aquatique à la piscine de
DOMYTIS de 14h à 15h
Avec Céline :
Rdv le 16 mars 2026

Avec Céline

Plongez dans un moment de bien-être et de vitalité
avec notre séance spéciale de gym aquatique. Cette
activité est parfaite pour améliorer votre forme
physique, renforcer vos muscles et profiter des
bienfaits de l'eau, tout en préservant vos articulations.

Attention : les places sont limitées ! Pensez à vous
inscrire rapidement pour ne pas manquer cette belle
opportunité.

Inscription obligatoire au : 06.11.71.12.99.



MARCHE BATONS



Marche,
le 18 Mars 2026

Départ : 14h

Retour : 17h

avec Céline

Randonnée de 6 à 7 kms

Inscription obligatoire auprès de Céline

Lieu : à déterminer.

NEWSLETTER DE LEA

LE COIN DES FORMATIONS 2026

FORMATION DES AIDANTS

A " la maison de L.E.A."

LES LUNDIS DE 14H à 17h

Dates : le 11,18,25 mai
et les 1,15,29 juin 2026



FORMATION A LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

A " la maison de L.E.A."

Les LUNDIS de 14h à 17h

Dates : le 16, 23 et 30 mars
et le 13, 20 et 27 avril 2026.

Les JEUDIS de 9h30 à 12h30

Dates : le 19 et 26 mars
(exceptionnellement de 14h à 17h)
et le 2, 9, 16 et 23 avril 2026.

FORMATION SOMMEIL

Les jeudis de 14h à 17h
les 7,14,21, mai
les 4, 18, juin et le 9 juillet ?



Petites infos supplémentaires :

Attention !!!
les groupes pour les formations des aidants
ne sont composés que de 6 personnes !
Je vous invite donc à vous inscrire le plus
rapidement possible
si la formation vous intéresse.