



## BOGOLAN

### Stage de 5 séances

Samedi 13 septembre de 14h-15h30  
 Samedi 20 septembre de 14h-15h30  
 Samedi 27 septembre de 14h-15h30  
 Samedi 4 octobre de 14h-15h30  
 Samedi 11 octobre de 14h-15h30

#### Lieu:

Maison des Seniors  
 Rue des fontaines à Sucy en Brie

Nombre de personnes par stage : 12

#### Conditions et tarifs:

60 €/personne (base de 12 participants)  
 Fourniture des tissus, teinture et outils comprise

#### Contact:

Monique: 06 08 40 18 45

## Fleurs de Bach



*Accompagnement au bien-être*

*Conseil en Fleurs de Bach*

*Gestion des émotions*

ACDF vous propose de découvrir les fleurs de Bach avec **Céline Letellier-Iskendrian florithérapeute** autour d'un atelier où vous apprendrez à confectionner vous-même votre propre flacon.

#### Plusieurs dates vous sont proposées:

Vendredi 10 octobre 20h30-22h30  
 Samedi 15 novembre 13h30-15h30  
 Lundi 8 décembre 13h45-16h15

#### Lieu:

Salon de Thé et Restaurant **Appart(hé)**  
 4 rue de la porte 94370 Sucy en Brie.

#### Conditions et tarifs:

25 euros **avec thé au choix et flacon inclus.**  
 Attention nombres de places limitées!  
 Ouvert à tous"

#### Contact

Céline: 0681293694

Mail: [www.fleursetbienetre.eu](http://www.fleursetbienetre.eu)

#### CONTACT

ACDF Maison des Associations  
 14 Place du Clos de Pacy  
 94370 SUCY EN BRIE  
 Mail: [acdf94@hotmail.fr](mailto:acdf94@hotmail.fr)  
 Tél: 06 25 87 66 05

# ACDF

Les Amis de la Cour Des Femmes



## Activités

# 2014-2015



## Yoga

ACDF vous propose des stages de Yoga  
 Elaine Garcia Alves professeur de yoga depuis 1998.

Si vous souhaitez repousser le stress du quotidien cette discipline millénaire vous permettra de mieux: respirer vous concentrer, vous relaxer, connaître et détendre votre corps.

#### Conditions et tarifs:

Le jeudi 18 septembre et Jeudi 9 octobre de 19h30 à 20h30  
 « gestion du stress »  
 15 euros la séance

**Contact:** Alexandra: 06 80 89 70 10

**Les Amis de la Cour Des Femmes**  
 association loi 1901 à but  
 humanitaire en lien  
 avec le Burkina Faso  
 SIREN 538 154 477

## DANSE AFRICAINE



Tous les vendredis (sauf vacances scolaires) de  
20h00 à 22h

Du 12 septembre 2014 au 26 juin 2015

salle de danse de la citée verte  
94370 Sucy en Brie  
Cours assurés Aya ALIMAN

Tout public: débutants ou confirmés

**Début des cours vendredi 12 septembre 2014  
A 20H**

### STAGE DE DANSE AFRICAINE

Dimanche 23 novembre 2014 de 14h à 18h  
Dimanche 18 janvier 2015 de 14h à 18h  
Dimanche 22 mars 2015 de 14h à 18h  
Dimanche 31 mai 2015 de 14h à 18h

### Conditions et tarifs:

Coût annuel des cours : 260 € / an  
(Possibilité d'un paiement échelonné)  
Etre adhérent à ACDF (nouvelle adhésion :  
20 € + cotisation 2014-2015: 10€ )  
Certificat médical obligatoire dès le pre-  
mier cours.

### Contact

Béatrice : 06 12 91 55 02

## DJEMBE



Tous les vendredis (sauf vacances scolaires)  
de 18h15 à 19h45,

à compter du mois de septembre 2014 jusqu'au  
mois de juin 2015

Salle Jean Anouilh au Centre Culturel - Ferme de  
Sucy - 27-29, rue du Grand Val - 94370

### SUCY-EN-BRIE

Groupe limité à 14 personnes

Tous publics, adultes et ados (à partir de 16 ans),  
femmes et hommes, débutants ou avancés  
Possibilité de prêt de djembé pour le premier  
cours

Le premier cours peut être un cours d'essai.

**Début des cours vendredi 12 septembre 2014 à 18h00**

### Conditions et tarifs:

Coût annuel des cours : 185 € / an (Possibilité d'un  
paiement échelonné)  
Etre adhérent à ACDF (nouvelle adhésion : 20 € +  
cotisation 2014-2015 : 10 €)

### Contact:

Sophie: 06.98.17.46.67

## SOPHROLOGIE



Apprendre à se détendre et à  
gérer ses émotions

### Session de 8 séances

Cours assurés par Stéphanie JAUZE, sophrologue,  
adhérente ACDF

Dimanche 5 octobre 2014 de 10h-12h  
Dimanche 19 octobre 2014 de 10h-12h  
Dimanche 16 novembre 2014 de 10h-12h  
Dimanche 30 novembre 2014 de 10h-12h  
Dimanche 14 décembre 2014 de 10h-12h  
Dimanche 11 janvier 2015 de 10h-12h  
Dimanche 25 janvier 2015 de 10h-12h  
Dimanche 8 février 2015 de 10h-12h

### Session de 8 séances

Cours assurés par Annie VERET, sophrologue,  
adhérente ACDF

Samedi 11 octobre 2014 de 10h-12h  
Samedi 25 octobre 2014 de 10h-12h  
Samedi 8 novembre 2014 de 10h-12h  
Samedi 6 décembre 2014 de 10h-12h  
Samedi 20 décembre 2014 de 10h-12h  
Samedi 17 janvier 2015 de 10h-12h  
Samedi 31 janvier 2015 de 10h-12h  
Samedi 14 février 2015 de 10h-12h

### Session de 8 séances

Cours assurés par Annie VERET,

Samedi 7 mars 2015 de 10h-12h  
Samedi 21 mars 2015 de 10h-12h  
Samedi 4 avril 2015 de 10h-12h  
Samedi 18 avril 2015 de 10h-12h  
Samedi 9 mai 2015 de 10h-12h  
Samedi 23 mai 2015 de 10h-12h  
Samedi 6 juin 2015 de 10h-12h  
Samedi 20 juin 2015 de 10h-12h

### Renseignements et inscriptions :

Camille au 06 37 15 14 45 ou clabARRIERE@yahoo.fr

Tarif: 60 euros les 8 séances  
Prévoir un petit cousin