



# PÉNICHE ALTHÉA

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS

Rencontrer, s'étirer, méditer, comprendre, analyser, échanger, apprendre, se détendre, se former, respirer, rire, valser, chanter, vibrer, aimer, vivre.

Tous les cours se déroulent dans la grande salle de la péniche.

Les inscriptions sont à faire directement auprès de chaque intervenant.e.

Tous les détails sont sur le site : [www.peniche-althea.fr](http://www.peniche-althea.fr)

SEPT. 23 / JUIN 24

### COURS HEBDOMADAIRES

#### LUNDI :

- > **Pilates**  
par Malory Hanriot, 11h - 12h
- > **Kundalini Yoga**  
par Elisabeth, 12h30 - 13h45
- > **Méditation de pleine conscience**  
(cycles), par Marion Nussbaumer, 19h - 20h30

#### MERCREDI :

- > **Voix et chant libérateur** (cycles)  
par Sylvette Ravier, coach vocal, 18h30 - 20h

#### JEUDI :

- > **Vinyasa Yoga**  
par Erika de Flow Yogini, 18h45 - 19h45

#### VENDREDI :

- > **Pilates**  
par Malory Hanriot, 18h - 19h

### ATELIERS MENSUELS

- > **Les Ficelles de mon Arbre**  
*Psychogénéalogie* par Hélène Micollet  
le samedi 14h - 18h
- > **Sophrologie et écriture**  
par Christophe Pineau et Katy Feldman  
le samedi 9h - 12h30
- > **Vinyasa Yoga Ateliers thématiques**  
par Erika de Flow Yogini  
le dimanche 10h - 12h
- > **Om Chanting**  
par Isabelle Rondeau  
les jours de pleine lune
- > **Hatha yoga Ateliers thématiques**  
par Elisabeth, le mardi 18h30 - 20h
- > **Ose venir à ta rencontre**  
*Ateliers créatifs* par Julie Flouret  
le mardi 19h - 21h
- > **Cercle de femme**  
*Reconnexion au féminin sacré et à la sexualité sublime* par Marina Boissel  
le mardi 19h - 21h30

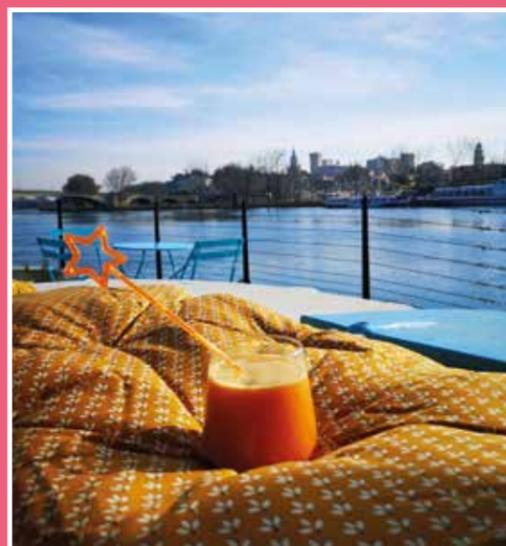
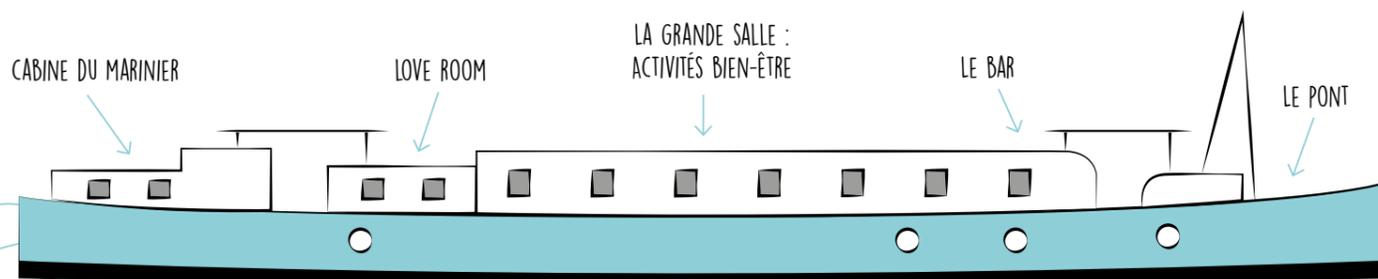
### ATELIERS AU FIL DE L'EAU

- > **Accompagnement à la parentalité**
- > **Ateliers sur les mémoires prénatales**
- > **Ateliers sur le pardon et la pratique toltèque**
- > **Ateliers mandala de vie**
- > **Cercles de femme**
- > **Cérémonie du cacao**
- > **Constellations familiales**
- > **Découverte du Tantra**
- > **Méditation - Voyages immobiles**
- > **Voyages chamaniques**

### FORMATIONS

Pour les professionnels et les particuliers

- > **Fleurs de Bach**
- > **Accords toltèques**
- > **Psychogénéalogie**



## LE BAR À JUS

Ouvert toute l'année :  
jeudi, vendredi & samedi  
de 11h à 19h

Jus de fruits et légumes frais faits à l'extracteur de jus, tisanes, café, thés, limonades, thés glacés, glaces... Pour la santé, pour le plaisir, venez découvrir de nouveaux goûts et sensations !



La péniche Althéa est un lieu unique de bien-être à Avignon. À 10 mn à pied de la place Crillon, lovée sur l'île Piot, sous les platanes et les acacias, cet îlot atypique est ouvert toute l'année.

Un lieu multiple, qui regroupe un bar à jus sur l'eau, une salle d'activités qui accueille des cours et ateliers liés au bien-être, un jardin sur les berges pour la détente et les activités plein-air, et deux chambres d'hôtes, pour des nuits hors du temps.

Péniche Althéa • Chemin de l'île Piot • 84000 Avignon  
À 10 min. à pied de la place Crillon • Parking gratuit  
Retrouvez la péniche sur Google Maps & Waze

Contact : Séverine Durmaz  
severine@peniche-althea.fr • 06 75 69 23 30

[WWW.PENICHE-ALTHEA.FR](http://WWW.PENICHE-ALTHEA.FR)

