



# L'Arbre à Papillons

Pour le bien-être de votre corps et votre âme

11 Rue des Poilus 65400 Agelès-Gazost



L'ARBRE À PAPILLONS PROPOSE :




# LES DIMANCHES POUR SOI

21/01 - 18/02 - 24/03 21/04 - 19/05 - 23/06 -  
22/09 - 20/10 - 24/11 - 15/12 DE 9H30 À 12H30

---

# LES MERCREDIS DE LA CONNEXION

TOUS LES MERCREDIS APRÈS-MIDI DE 14H À 17H  
POUR LES JEUNES DE 8 À 16 ANS



---

# LES EXTRAS “ CURISTES ”

**LES MARDIS ET  
JEUDIS DE 15H À 17H**

\*offre valable hors vacances scolaires zone C et jours fériés.

Espace Papillon Attitude - 11, rue des Poilus Argelès-Gazost - 05.67.45.73.60 -

Accueil: lundis de 9h à 12h et mardis de 14h à 18H & sur rendez-vous

# Introduction

Nous sommes une association dévouée au bien-être des habitants d'Argelès-Gazost et de sa vallée. Notre mission est d'aider et de promouvoir des activités et des ressources de bien-être pour que chacun puisse s'épanouir dans toutes les dimensions de son être.

Nous proposons un large éventail d'initiatives pour répondre aux besoins de chacun :

- Renforcement physique et détente corporelle pour prendre soin de votre corps,
- Gestion des émotions et maîtrise du stress pour une vie plus équilibrée,
- La connaissance de soi et coaching nutritionnel,
- Des conférences enrichissantes pour développer vos connaissances,
- Accompagnement pré et post natal,
- Et bien plus encore, tout cela dans un environnement bienveillant et accueillant !

Nous croyons fermement que le bien-être devrait être accessible à tous, c'est pourquoi nos séances sont ouvertes à tous, des plus jeunes aux plus sages. Oui, vous avez bien lu, **de 0 à 108 ans !**

Rejoignez-nous pour vivre une expérience enrichissante et apaisante dans un esprit de plaisir partagé.

**L'Arbre à Papillons** vous attend avec impatience pour grandir et s'épanouir ensemble.

Venez découvrir toutes les merveilleuses possibilités qui s'offrent à vous au sein de notre association.

Ensemble, nous construisons une vallée épanouie, une communauté florissante, et nous libérons les papillons intérieurs qui sommeillent en chacun de nous.

### **Tout au long de l'année, activités en groupe ou en individuelles !**

Pour les séances en groupe, vous pouvez retrouver notre planning de cours qui suit le rythme des vacances scolaires. Chaque séance est l'occasion de découvrir et pratiquer une ou plusieurs activités parmi celles proposées par les intervenants de l'Arbre à Papillons.

Pour les séances individuelles, elles sont à réserver directement avec le praticien tout au long de l'année.

### **Les Mercredis de la Connexion\***

pour les jeunes de 8 à 16 ans

Différents intervenants du bien-être apprennent des techniques physiques, méditatives, artistiques, culturelles... un seul but : avoir le kit d'outils personnels, permettant l'épanouissement dans toutes les circonstances de la vie !

### **Conférences / JEUDIS curiosités \***

Les intervenants de l'arbre à Papillons ont à cœur de faire connaître leurs pratiques ou simplement un thème qui répond aux interrogations du moment . Les jeudis de 19h45 à 21 heures et selon programme mensuel.

### **Les Dimanches pour Soi**

Durant 3 heures, tous les 3<sup>ème</sup> dimanche de chaque mois de 9h30 à 12h30. Entre amis, collègues ou en famille, c'est l'occasion de se laisser surprendre le temps d'une demi-journée dans une ambiance cocooning !

Une expérience «Bien être» permettant de découvrir différentes pratiques de bien-être avec plusieurs intervenants en groupe ou en individuel. À chaque mois ses nouveautés !

### **Les «Extras» pour les Curistes Thermalistes d'Argelès-Gazost \***

En complément de vos cures thermales, l'arbre à papillons organise les «Extras pour Soi». En groupe de 10 à 15 personnes, plusieurs intervenants proposent les mardis et jeudis de 15h00 à 17h00 du 1er avril au 2 novembre\* plusieurs activités favorisant la décontraction, la circulation des énergie physiques ou mentales grâce à différentes techniques comme le Yoga sur chaise, la méditation guidée avec bains sonores, Shutaïdo ®, sophrologie etc...

Plusieurs intervenants se partagent les 2 heures.

\* : Aucune activité de groupe n'est assurée pendant les vacances scolaires (zone C) et jours fériés.

# Espace Papillon Attitude





*moment de partage*



*Atelier ou stage*

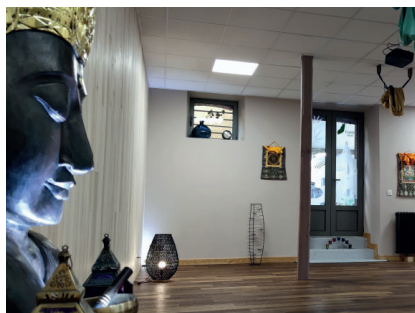


*cours collectifs*



### **Papillon Bleu**

Espace dédié aux groupes pour des activités physiques sportives. Permet d'accueillir entre 10 à 15 personnes et 20 maximum s'il s'agit de séminaires de formation.



### **Papillon Arc-en-ciel**

Bureau permettant d'accéder à des thérapies exercées en médecine non conventionnelle (MNC).



### **Papillon Orange**

Espace dédié aux massages & soins énergétiques.



Connaissance de Soi, Gestion des émotions,  
Conduite intelligente du stress,  
Massages, Soins énergétiques/  
vibratoires  
*pages 9 à 13*

Connaissance de Soi,  
Coaching Nutritionnel  
*pages 14 et 15*

Accompagnement Pré et Post-natal  
*pages 16 et 17*

Pratiques physiques et/ou Énergétiques,  
Détente corporelle  
*pages 18 à 21*

Conférences régulières tout au long  
de l'année  
*page 22*

**Tout au long de l'année, de nouveaux intervenants  
pour de nouveaux horizons ...  
Suivre l'actualité sur le site Internet**



# Connaissance de Soi, Gestion des émotions, Conduite intelligente du stress, Massages, Soins énergétiques/ vibratoires

## Gwenaël Michel

### *Cœur Itinérant*

Thérapie énergétique qui a pour objectif de décharger les énergies négatives, aligner les différentes facettes (énergétique, émotionnelle, mentale et spirituelle), accumuler et dynamiser de nouvelles énergies positives. Cet ajustement permet d'harmoniser et d'équilibrer le flux énergétique du corps et de l'esprit. Retrouver vitalité et paix intérieure, étant à l'écoute de ses besoins pour un mieux-être au quotidien.



### *Lecture de Mémoires Akashiques*

La lecture d'annales Akashiques est un outil de développement personnel et spirituel, qui apporte des informations permettant d'identifier et de comprendre certains blocages, situations, schémas répétitifs, croyances limitantes, ancestrales, ainsi qu'éveiller dons et talents...

#### Coordonnées :

07 55 88 82 37 - [coeuritinerant@gmail.com](mailto:coeuritinerant@gmail.com)  
[www.coeuritinerant.com](http://www.coeuritinerant.com)

## Josua Ouana

### *Soins énergétiques sonores*

Un voyage sonore au bol tibétain combiné avec d'autres instruments permettant une libération émotionnelle.



#### Coordonnées :

06 50 10 57 87 - [ouana.josua@hotmail.fr](mailto:ouana.josua@hotmail.fr)

## Fanny Lastisneres

### Soins énergétiques

Soins énergétiques quantiques.  
Guérison et libération des maux physiques,  
émotionnels et spirituels.  
Nettoyage et purification des différents corps  
Réalignement et recentrage.

#### Coordonnées :

06 86 48 95 26 - [flastisneres@gmail.com](mailto:flastisneres@gmail.com)



## Marie Feyte

### Soins énergétiques

A travers la découverte de l'Ennéagramme, la sophrologie et la psychologie positive, je vous propose un accompagnement permettant l'ouverture et la tolérance envers soi et les autres. J'attache également beaucoup d'importance aux liens humains, au rapport que nous entretenons dans la joie. Cet apprentissage permet à chacun de devenir plus autonome.

#### Coordonnées :

06 62 27 68 41 - [marie.feyte@protonmail.com](mailto:marie.feyte@protonmail.com)



## Nathalie Ananda

### Numérologie

La numérologie est un outil d'accompagnement vers la connaissance de vous-même par l'étude de vos prénom(s), nom et date de naissance. Elle permet de découvrir tous vos potentiels, vos atouts, vos forces, comment vous vous positionnez dans tous les domaines de la vie au niveau personnels et professionnels et bien plus encore. Séances collectives en individuel ou en atelier.

#### Coordonnées :

06 70 20 39 42 - [equilibreetharmonie888@gmail.com](mailto:equilibreetharmonie888@gmail.com)



## Isabelle Testé

*Conseillère agréée en fleurs de Bach*

Informations, conseils et accompagnement en fleurs de Bach en entretien individuel ou sous forme d'ateliers d'initiation ou thématiques.

*Utiliser son potentiel*

Accompagnement dans l'apprentissage (mémoire, concentration...), préparation aux examens, gestion du stress... Entretiens individuels ou ateliers.

Coordonnées :

06 16 59 42 08 - [isabelle.teste@laposte.net](mailto:isabelle.teste@laposte.net)

<https://isabelleteste.wixsite.com/65400/>



## Nathalie Monier

*Atelier Art-Thérapie*

La Création Artistique sous toutes ces formes est un puissant outil pour explorer notre moi intérieur et le révéler. Durant mon atelier, vous aborderez le dessin intuitif, neurographique, écriture illustration ... et pas à pas, je vous apprendrai comment partir d'une émotion pour aboutir à une affirmation positive, et poétique qui influe notre vie car elle oriente notre attention, action et notre mode de fonctionnement inconscient. La connection avec vos émotions sous forme de carte mantra, mandala végétal ....

Coordonnées :

07 82 91 31 32 - [moniernathalie35@gmail.com](mailto:moniernathalie35@gmail.com)



## Laurence Palancher

*Massage sportif, Chi Nei Tsang,  
BellyRevolution, Pose de Ventouses*

Ici, chaque geste et chaque soin sont dédiés à une seule mission : chérir et honorer le merveilleux véhicule qu'est notre corps.

Je suis spécialisée dans les massages sportifs, le Chi Nei Tsang, la Belly Revolution et la pose de ventouses. Chacune de ces pratiques, loin de promettre une guérison miraculeuse, vise à apporter un soulagement, à rééquilibrer et à revitaliser votre corps.

Coordonnées :

07 82 62 04 58 - [laurencepalancher@gmx.fr](mailto:laurencepalancher@gmx.fr)

## Sylvie Delacour

*Access Bars®*

Séance allongée, à partir de touchers crâniens légers amenant à une grande détente et favorisant la levée de blocages pour une plus grande harmonie à l'écoute de ses attentes.

*Sophrologie*

En quête d'un mieux-être global, et d'une plus grande détente, la Sophrologie, par des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive, permet d'agir sur le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil, la gestion de la douleur, la préparation sportive, les phobies ... Grâce à la modification du niveau de vigilance, cela induira un travail sur soi.

Coordonnées :

06 12 94 31 34 - [sylviedelacour@yahoo.fr](mailto:sylviedelacour@yahoo.fr)



## Amandine Arson

### Massages

Animée par une passion pour le massage, mon désir sincère de prendre soin des autres guide mon parcours. Formée au massage Tao issu de la médecine traditionnelle chinoise ainsi qu'au massage deep tissus, je propose une expérience de bien-être personnalisée, favorisant un profond relâchement des tensions physiques et mentales.

Coordonnées :

07 62 54 06 35 - [amandine.arson@gmail.com](mailto:amandine.arson@gmail.com)



## Holyvia Filippi

### Thérapie énergétique / communication animale / Medium Fréquences Animales

La communication animale (CA) c'est aller à la rencontre de l'intelligence et des perceptions de l'animal de manière consciente et intentionnelle. Elle est utile pour améliorer la vie des animaux et nos relations avec eux, elle permet de mieux se faire comprendre. La communication animale apporte à l'animal la considération et la reconnaissance, essentielles pour son équilibre mental.

A découvrir ! En ateliers collectifs ou en séance individuelle.

### Programme d'Éducation à la Connaissance du Chien et au risque d'accident par Morsure.

PECCRAM est un programme de prévention morsures et de connaissance du chien pour les enfants de 4 à 10 ans .

Sous formes de jeux , de mise en situation , l'enfant apprendra à décoder le langage canin et à comprendre comment interagir avec les chiens que ce soit celui de la famille ou celui qu'il peut croiser .

Ce programme se présente sous forme d'un kit pédagogique reconnu pour son utilité et son sérieux par le ministère de la santé et la communauté scientifique vétérinaire .

Coordonnées :

06 63 08 17 81 - [la-messagere@holy-via.com](mailto:la-messagere@holy-via.com)  
[www.holy-via.com](http://www.holy-via.com)



# Connaissance de soi & coaching nutritionnel

## **Christine Buisan**

### *Naturopathie*

Naturopathe, certifiée et expérimentée, je vous accompagne vers une amélioration de vos troubles avec la micronutrition et la phytothérapie.

Prise en charge : Stress - Anxiété - Sommeil / Problèmes digestifs / Allergies / ORL / Troubles articulaires / Préparation sport / Rééquilibrage alimentaire / Troubles féminin ... Adultes / Séniors / Enfants



### Coordonnées :

06 61 32 00 61 - [christinebuisan@gmail.com](mailto:christinebuisan@gmail.com)

<https://www.naturopathe-pyrenees.com>

## **Laurence Palancher**

### *Conseillère en Santé Durable*

En tant que Conseillère en Santé Durable, je crois fermement que «vieillir en bonne santé, c'est possible». Ma mission est de vous aider à naviguer vers un avenir où bien vieillir n'est pas un rêve, mais une réalité accessible. Ensemble, nous explorerons les piliers essentiels de la santé : la respiration, l'hydratation, l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et la gestion du stress. Votre santé durable commence ici. Êtes-vous prêt à découvrir comment vieillir en bonne santé ?



### Coordonnées :

07 82 62 04 58 - [laurencepalancher@gmx.fr](mailto:laurencepalancher@gmx.fr)

# Connaissance de soi & coaching nutritionnel

## **Auria Fourmond**

*Diététicienne Nutritionniste*

Vous voulez améliorer votre santé et votre bien-être grâce à une alimentation équilibrée et adaptée à vos besoins ? Ensemble, nous pouvons trouver des solutions pour une alimentation saine et durable, sans régimes restrictifs ni frustrations». Mon parcours m'a conduit à développer une compréhension approfondie des liens entre la nutrition, les émotions et le comportement alimentaire. Une approche unique qui combine Psycho-nutrition et Hypnose thérapeutique pour vous aider à atteindre vos objectifs de bien-être, de perte de poids, et de santé globale



Coordonnées :

06 52 81 90 68 - [contact@alim-and-terre.com](mailto:contact@alim-and-terre.com)

<https://alim-and-terre.com/>

# Accompagnement Pré & Post-Natal

## Hélène Guix

### *Haptonomie pré-natale*

L'haptonomie pré-natale permet :

- D'explorer le sens du toucher comme nouveau langage avec votre bébé
- De donner du confort, de la sécurité et de l'autonomie à chacun-e
- De développer vos ressources au service de la grossesse, de l'accouchement et de la naissance
- De découvrir que chacun-e a une place propre durant ces différents temps (et de voir comment la prendre !)
- De préparer l'accueil du bébé juste après sa naissance



### *Haptonomie post-natale*

L'haptonomie post-natale permet :

- d'observer ensemble les capacités de votre enfant
- d'accorder vos gestes pour lui donner confiance et liberté d'agir
- de s'ajuster au chemin qu'il/elle est en train de parcourir dans sa découverte du monde
- de vous soutenir dans vos savoir-faire de parents

### Coordonnées :

06 49 84 23 15 - [helenesmolik@gmail.com](mailto:helenesmolik@gmail.com)

<http://www.haptonomie-hautes-pyrenees.fr>



## Pauline Choury

### *Yoga Pré natal et Post natal*

Je propose de vous accompagner en Yoga Pré natal et post natal quels que soit les stades, et maman-bébé pour une grossesse en douceur, un accouchement plus en confiance et en conscience et un post partum plus soutenant et accueillant.

Il réduit grandement les maux associés à la grossesse, prépare le corps pour l'accouchement et permet de se réapproprier et de reprendre son corps en main en douceur en post partum.

Je propose cet accompagnement global sur le corps et les émotions.

Un cours dans l'Amour et la douceur.

#### Coordonnées :

06 49 84 23 15 - [pauline.choury@laposte.net](mailto:pauline.choury@laposte.net)

<https://en-equilibre-yoga.fr>



## Sylvie Delacour

### *HYPNONAISSANCE®*

C'est une méthode d'accompagnement initiée par Marie Mongan, à partir de l'hypnose, qui s'adapte aux futurs parents et au bébé. Pour une naissance sereine et naturelle, sans peur, sans tension et joyeuse, en amenant la complicité pour cette nouvelle famille.

#### Coordonnées :

06 12 94 31 34 - [sylviedelacour@yahoo.fr](mailto:sylviedelacour@yahoo.fr)



# Pratiques physiques et/ou Énergétiques, Détente corporelle.

## **Julie Antolin**

### *Hatha Yoga Adultes*

Il s'agit du Hatha Yoga traditionnel dans lequel, la circulation et la distribution des énergies sont utilisées dans la plupart des postures. Les notions énergétiques y sont importantes et l'exercice de base du « regard intérieur » favorise un affinement de tous les sens et une meilleure connaissance de soi. Enseigné dans la tradition indienne, c'est un Yoga doux dans l'alignement et l'effort juste qui permet d'atteindre un état méditatif aux multiples ressources.



### *Yoga Enfants*

Une approche ludique et amusante qui permet à l'enfant de 7 à 11 ans d'explorer son potentiel créatif et son imagination. L'enfant se découvrira à travers de multiples postures, pour mieux évacuer son stress tout en accueillant ses ressentis et émotions.

### *Yoga sur Chaise*

Comme une séance de yoga classique, mais «Sur Chaise» cette pratique hebdomadaire propose ; relaxation du corps, respiration consciente, découverte de l'état physique et mental du moment, échauffements doux puis mise en posture adaptée d'Asana» pour terminer par une Méditation guidée. Le tout en douceur avec le soutien d'une chaise !

#### Coordonnées :

06 33 85 65 14 - [julie\\_lesoeur@live.fr](mailto:julie_lesoeur@live.fr)

## Guénolé Ricordel et Hélène Kleinclaus

### *Kundalini Yoga*

La Kundalini est l'énergie de la conscience, de la créativité et de la joie. Lorsqu'elle circule, le corps est en pleine santé, on accède à notre plein potentiel et l'on retrouve naturellement le chemin de notre destinée.

Le Kundalini Yoga est à la fois doux et puissant pour éveiller sa conscience, activer son énergie vitale et se relier à plus grand que soi. Il apporte souplesse et tonus au corps et renforce les systèmes nerveux, cardio-vasculaire et immunitaire.

### *Atelier chants de mantras et méditations*

Cet atelier est ouvert à TOUS, pratiquants de yoga ou non, adeptes de mantras ou non... Pas besoin non plus de savoir chanter ! Après une courte pratique de Kundalini yoga, nous unissons nos voix autour de sons et de mantras, accompagnés par nos instruments (guitare, harmonium, shruti box...) Les mantras nous accompagneront vers notre centre, nous aideront à mettre de la présence et du silence, là où le mental met la confusion et l'agitation. Ainsi nous serons plus à l'écoute de nos profondeurs et de ce qui est essentiel pour nous.

### Coordonnées :

06 99 06 87 45 / 06 81 81 40 52 - <https://www.akalyoga.fr>  
[guenolericordel@gmail.com](mailto:guenolericordel@gmail.com)



## Audrey Wittmeyer

### *R flex'onore / Voyages sonores*

Atelier visant à découvrir l'auto traitement par la réflexologie plantaire / palmaire ainsi que la relaxation sonore, en expérimentant le silence intérieur à travers l'utilisation du son.

### Coordonnées :

06 02 25 58 06 - [wittmeyer.audrey@hotmail.fr](mailto:wittmeyer.audrey@hotmail.fr)



## Nathalie Ananda

*Shutaido®*

Apprentissage de pratiques corporelles, énergétiques, douces composées de 13 mouvements basiques, simples, lents, amples et accessibles à tous quelle que soit sa condition physique. Cette pratique apporte grâce à ces divers mouvements spécifiques, un bien-être physique, émotionnel et mental.



*Coordonnées :*

*06 70 20 39 42 - [equilibreetharmonie888@gmail.com](mailto:equilibreetharmonie888@gmail.com)*

## Yolaine Delalande

*Art Martial Sensoriel®*

C'est une éducation relationnelle à la Paix, à la Résilience et au Vivant, qui accorde le corps, la psychologie et les émotions. Il participe à l'équilibre de la personne et éveille les potentialités de chacun.e. Il permet l'apprentissage de la pacification des conflits et de leurs transformation en source de croissance.



*Coordonnées :*

*07 83 84 62 15 - [yolainedel@orange.fr](mailto:yolainedel@orange.fr)*

## Mandy Latchford

*Yoga*

Une pratique de bien-être pour le corps et l'esprit. Plusieurs types de yoga sont proposés : Dos douceur, Vinyasa et Renforcement. Détente, amélioration de votre force physique, respiration consciente, mobilité du corps, énergie ! Voici à mon sens les mots-clefs vers un meilleur bien-être.



*Coordonnées :*

*06 76 16 48 31 - [mandylatchford@yahoo.fr](mailto:mandylatchford@yahoo.fr)  
<https://yoganwalk.com/>*

## Corinne CAPDEQUI PEYRANERE

### *Téhima*

La Téhima, une gestuelle douce et méditative des 22 lettres de l'alphabet hébraïque qui s'inspire d'une sagesse ancestrale. Elle étire les 5 chaînes musculaires, prend soin des fascias par le souffle et le mouvement lent.

La Téhima est une philosophie en mouvement et une manière douce et sacrée de revenir à son corps, lentement, en conscience. A découvrir ! Soit en cours collectifs hebdomadaires ou en atelier demi-journée.



### *Coordonnées :*

06 10 94 78 37 – [justesrelations@gmail.com](mailto:justesrelations@gmail.com)

<https://www.justesrelations.com>

## Mathieu Bayol

### *Hatha / Ashtanga Yoga*

Le Hatha Yoga, à l'aide de respirations, prise de conscience, mobilise les axes du corps, débloque, redresse et réduit les traumatismes articulaires. C'est une pratique associée à des mantras et pranayamas qui permet le maintien de notre bonne forme physique et mentale.

L'Ashtanga Vinyasa Yoga est une pratique codifiée, dynamique et intense durant laquelle toutes les parties du corps travaillent de façon tonique. Elle équilibre le système nerveux et psychique, développe la force, la souplesse, l'endurance et aide à développer une meilleure connaissance de soi.



### *Coordonnées :*

06 84 22 49 93 – [mathieu.bayol@yahoo.fr](mailto:mathieu.bayol@yahoo.fr)

<https://yogaspratiques.com/>

# Conférences régulières tout au long de l'année

- *Discussion, Echanges, Spiritualité*
- *Qu'appelle-t-on Énergie et soins énergétiques ?*
- *L'argent et moi ... Une histoire*
- *Approche de la Sophrologie*
- *Découverte de son Animal Totem*
- *Comprendre et mieux vivre son stress*
- *Vieillir en bonne Santé, c'est possible !*
- *Méditations diverses*
- *Sonothérapie*
- *Pratiques de Pleine Présence ...*
- *Ennéagramme*
- *Alimentation et tous les thèmes associés (non-douleur, gestion de surpoids ...)*
- *Découverte et Connaissance des Yogas*
- *La Philosophie Indienne*
- *La Communication Animale*
- *Les divers accompagnements autour du Bébé*
- *La Numérologie*
- *Fleurs de Bach*
- *Soutien à certaines missions «Solidarité»*
- *Naturopathie (Connaître son corps et lui apporter les compléments adaptés)*
- *Découverte des différents Massages et Automassages*
- *Réflexologie*

Également De Nombreux Ateliers et Stages !

## Activités collectives

		Téhima		Yoga adulte Méditation		Yoga Enfant		Shutaïdo®	
Adhérent / Non Adhérent	NOMBRE DE COURS	Tarifs							
		à l'Unité	<b>Carte</b>	à l'Unité	<b>Carte</b>	à l'Unité	<b>Carte</b>	à l'Unité	<b>Carte</b>
Cours Essai	1	10 €							
Adhésion annuelle Association	1	15 €							
Non Adhérent	1	25	<b>25</b>	18	<b>18</b>	13	<b>13</b>	25	<b>25</b>
Adhérent	1	20	<b>20</b>	15	<b>15</b>	10	<b>10</b>	20	<b>20</b>
	5	18,4	<b>92</b>	14	<b>70</b>	9	<b>45</b>	18	<b>90</b>
	10	17	<b>170</b>	13	<b>130</b>	8	<b>80</b>	17	<b>170</b>
	20			12	<b>240</b>	7	<b>140</b>	16	<b>320</b>
	22	15	<b>330</b>						
	30			10,5	<b>315</b>	6	<b>180</b>	15	<b>450</b>

# Planning 2024

Lundi			10h45-12h15 YOGA-Vinyasa	12h30-13h30 YOGA-Dos douceur Détente
Mardi				12h15-13h45 Hatha Yoga - Ashtanga
Mercredi	7h-8h Yoga Aérien niv.2	9h45-10h45 YOGA-Dos Douceur Détente	11H-12H Yoga Enfants	
Jeudi		9h30-10h30 Yoga Maman/bébé	11h-12h Yoga sur Chaise	12h15-13h45 Hatha Yoga
Vendredi		9h30-10h30 Shutaïdo®		
Samedi				
Dimanche	Stages & Ateliers + 3ème dimanche du mois "dimanc			

Yoga Mandy 06.76.16.48.31	Yoga Guérolé et Hélène 06.99.06.87.45 06.81.81.40.52	Yoga Mathieu 06.84.22.49.33	Yoga Annabella 06.77.51.08.46	Yoga Julie 06.33.85.65.14
------------------------------	---	--------------------------------	----------------------------------	------------------------------



## Activités collectives

			18h-19h30 Téhima	
	15 à 17H - Les "Extras" pour Curistes Thermalistes		18h-19h YOGA-Vinyasa	19h15-20h15 YOGA- Renforcement
14h à 17H "Les mercredis de la Connexion"		17h45-18h45 Yoga Prénatal	19h-20h30 Art Martial Sensoriel	
	15 à 17H - Les "Extras" pour Curistes Thermalistes		18h-19h30 Kundalini Yoga	19h45-21h Soirée curiosité- Conférence
			18h-19h Yoga Aérien niv.1	
Stages & Ateliers				
	Soirées "curiosités" de 9h30 à 12h30		17h30-19h Méditation Gong	

Yoga Pauline 06.28.93.24.61	Shutaïdo® Nathalie 06.70.20.39.42	Téhima Corinne 06.10.94.78.37	A.M.S. Yolaine 07.83.84.62.15	Méditat. Matthieu 06.13.64.43.35
--------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Personnalisez votre  
expérience du  
bien-être

# Location de salles Espaces de coworking\*

\*à partir de 5€ /heure



*Papillon*  
**Attitude**  
Espaces de bien-être partagés



### Fonctionnement simple

Les praticiens et, ou professeurs, achètent une location de salle sur une durée déterminée avec un tarif accessible pour tous.

Les élèves, patients (clients d'une manière générale) payent directement leurs intervenants, lors de leur rendez-vous



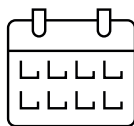
### Gérer tous d'un simple geste

Depuis votre mobile:

> Les praticiens peuvent consulter le planning des locations de salles, réserver et payer en ligne en toute sécurité.

> Les élèves peuvent dans certains cas réserver leurs cours avec leurs professeurs.

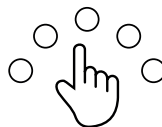
> Les coachs peuvent aussi avoir une "visibilité" sur leurs élèves.



### Activités tout au long de l'année, pour tous

Des cours, des ateliers, des stages, des conférences, des soins,

Des intentions que nous dédions aux curistes, à tous les sportifs (cyclistes, randonneurs...), aux vacanciers et bien entendu, à notre population locale !



### Un grand choix d'activités complémentaires

Le but est de proposer des activités complémentaires et variées en un seul lieu, pour que nous puissions progresser dans notre cheminement.

Individuellement ou en groupe,

à découvrir ou à perfectionner,

chacun y trouve sa place.

... "Il suffit de décider une bonne fois pour toute,

pour soi, pour nous,

pour que notre vie soit plus douce" ...



11 rue des Poilus  
(en bas, accès depuis la cour)  
65400 ARGELES-GAZOST

contact@papillon-attitude.com  
tél : 06 29 07 02 71

# Coordonnées

✉ Contact :

05 67 45 73 60

contact@larbreapapillons.com

🕒 Horaires d'accueil :

Lundi : 9h - 12h

Mardi : 14h - 18h

📅 ET SUR RENDEZ-VOUS



Notre site internet