



Bottanimation présente son nouveau programme
Avec le soutien de la commune de Bottens



BOTT'ACTIVITÉS

adultes

seniors

enfants

parents
enfants

PROGRAMME HIVER-PRINTEMPS 2024

LE PROGRAMME D'ACTIVITÉS À PRIX D'AMI
ET ACCESSIBLE À TOUS

INFOS ET INSCRIPTIONS:

079 728 66 73

WWW.BOTTANIMATION.CH

ADULTES

Les prix affichés
sont pour l'ensemble
des dates sous l'activité

Bols chantants hivernaux 40.-

Lâchez tout, sauf vous ! Trois soirées où les fréquences de mes bols chantants planétaires vous emmèneront vers la détente et la régénération.

**Mercredis 17 janvier, 7 février et 6 mars 2024
de 20h00 à 21h20**

DÉCOUVERTE des huiles essentiels 40.-

Venez tester et apprendre à utiliser les huiles essentielles pour votre quotidien. Vous aurez l'occasion de faire votre Aromastick personnalisé.

**Vendredis 2 février et 1er mars 2024
de 19h45 à 21h45**

Initiation À la Country Line Dance 40.-

Initiation à la Country Line Dance sur des musiques country et actuelles. Danse en ligne et en colonne. Ambiance assurée !

**Jeudis 8 février et 7 mars 2024
de 18h30 à 20h30**

Gluten et lactose 40.-

Ces deux ateliers serviront à vous donner des explications sur les intolérances et de vous offrir des alternatives. La dégustation de certaines alternatives sera proposée.

**Lundis 19 février et 25 mars 2024
de 19h30 à 21h30**

Soirée jeux de société 20.-

Lors de cette soirée, venez découvrir de nouveaux jeux de société. Venez passer un moment ludique entourés par l'équipe de la Ludo-Bib de Bretigny. Minérales offertes.

Samedi 24 février 2024 - dès 18h00

Le Monde du savon 20.-

Soirée consacrée à connaître notamment l'histoire du savon et les différentes manières dont il est produit au sein même de l'atelier de fabrication des savons "Le Bouvreuil" à Bottens. Vous repartirez avec un exemplaire original.

Vendredi 8 mars - de 19h00 à 21h00

LithothÉrapie 40.-

Envie de découvrir les pierres, leurs énergies et leurs bienfaits ? Cette initiation est donc faite pour vous. Vous aurez en plus l'occasion de créer votre propre bracelet !

Vendredi 26 janvier 2024 - de 19h30 à 22h00

Initiation au tricot 40.-

Vous aurez l'occasion de découvrir ou de redécouvrir les bases du tricot, savoir monter et tricoter des mailles endroit et envers. Et vous apprendrez à tricoter le point mousse et le point jersey pour réaliser un tour de cou.

Samedi 3 et 10 février 2024 - de 9h00 à 11h00

Apprendre À masser 40.-

Vous avez toujours rêvé d'apprendre à masser, de communiquer autrement qu'avec des mots, d'avoir des outils de soins simples et naturels pour proposer un moment de bien-être à votre entourage ? Ces 2 cours d'initiation sont faits pour vous.

**Vendredis 9 février et 15 mars 2024
de 18h15 à 20h15**

Initiation À la réflexologie 40.-

Atelier d'initiation à la réflexologie plantaire. Découverte qui vous permettra de pratiquer sur vos proches et de découvrir les bienfaits d'un massage plantaire.

Samedi 24 février 2024 - de 8h00 à 12h00

Pilates 40.-

Le Pilates permet de renforcer, équilibrer et assouplir le corps. Il permet le maintien d'une bonne posture, voire le rétablissement de l'alignement naturel du corps et le soulagement de tensions. Le résultat: un corps renforcé et équilibré.

**Mardis 5, 12, 19 et 26 mars 2024
de 18h00 à 19h00**

Nordic Walking 40.-

Finance d'inscription à la course en plus.

Débutant ou pratiquant, vous avez envie de vous lancer un défi sportif et participer au 10km de Lausanne. Anne vous coachera jusqu'au jour de la course (27-28 avril). Prêt de bâtons.

**Jeudis 14, 21 mars et 18, 25 avril 2024
de 18h00 à 19h00 + le jour de la course**

ADULTES

Initiation À l'auto-hypnose 40.-

Vous souhaitez savoir comment entrer en contact avec votre esprit inconscient par vous-même ? Cet atelier vous permettra de connaître toutes les étapes afin de vivre une expérience hypnotique sécuritaire, agréable et positive au quotidien.

Samedi 16 mars 2024 - de 8h00 à 12h00

Conseil en image pour Femmes rondes 40.-

Venez apprendre à vous familiariser avec votre corps et le mettre en valeur ainsi que de jouer avec les couleurs et les accessoires.

Samedi 4 mai 2024 - de 9h00 à 13h00

Mieux chez soi, mieux en soi 40.-

Vous avez le sentiment de vous noyer dans vos corvées quotidiennes ? Ces ateliers vous aideront à savoir pourquoi et comment désencombrer, comment impliquer les membres de votre famille et définir des espaces de rangements logiques.

Mardis 7 et 21 mai 2024 - de 19h30 à 21h30

Claquettes 40.-

Envie de faire "claquer vos chaussures" en musique ? Alors venez découvrir les bases et taper en rythme dans une ambiance conviviale et détendue. Cette danse mobilisera votre coordination, votre sens rythmique et surtout votre bonne humeur (plaquettes fournies).

Mardis 14 et 28 mai 2024 - de 19h30 à 21h30

Conseil en image pour Jeunes MAMANS 40.-

Si vous venez d'accoucher il y a peu, venez apprendre avoir un look féminin, à accepter son nouveau corps et plein d'astuces concernant la silhouette.

Samedi 27 avril 2024 - de 9h00 à 13h00

Zumba 40.-

Venez vous divertir et danser sur des rythmes dynamiques. Tenue confortable, envie de se dépenser et le sourire seront nécessaires pour passer un bon moment.

**Lundis 6, 13, 27 mai et 3 juin 2024
de 19h00 à 20h00**

La sérénité en quelques minutes 40.-

Vous avez envie de parvenir à une vie plus légère et de retrouver une sensation de paix et de plénitude ? Dans cet atelier, vous découvrirez plein d'exercices à mettre en place dans son quotidien.

Samedi 11 mai 2024 - de 8h00 à 12h00

Peinture sur verre 40.-

Lâchez votre créativité à l'acrylique sur verre ! Réalise ton tableau en format cadre photo. Vous découvrirez une méthode ludique, unique et originale de peindre sur le verre. Pour débutant ou averti.

Samedi 25 mai 2024 - de 8h00 à 12h00

SENIORS

Tricote et papote 40.-

Lors de ces matinées, venez avec votre matériel de tricot afin de partager votre passe-temps favori avec d'autres personnes. Le café et le croissant vous seront offerts et Christine, l'animatrice sera là pour vous accueillir.

Mercredis 24 janvier, 21 février, 24 avril et 29 mai 2024 - de 9h30 à 11h00

Bonnes pratiques au volant 40.-

Vous avez des questions sur les giratoires, les autoroutes, les priorités ou autre chose, l'auto-école DanieL à Echallens sera là pour vous coacher. Reprendre de bonnes habitudes n'est jamais trop tard. Théorie et pratique.

**Jeudi 18 avril et mardi 14 mai 2024
de 9h30 à 11h30**

Smartphone et applications: atelier participatif 40.-

Apprendre les bases pour utiliser son smartphone et ses différentes applications. Le contenu varie en fonction des besoins des participants. Cet atelier vous permettra d'être plus à l'aise avec votre téléphone, le tout dans la bonne humeur.

Jeudis 22 et 29 février 2024 - de 9h00 à 11h00

ENFANTS

Se Centrer pour Mieux apprendre (6-10 ans)

40.-

Au travers de mouvements ludiques, viens apprendre à te centrer et retrouver le calme pour favoriser tes apprentissages.

Mercredis 17 avril et 8 mai 2024
de 15h00 à 17h00

Four À pain (6-12 ans)

Viens découvrir le magnifique four à pain de Bottens et prépare une tresse et deux pizza pour le repas de midi.

Dimanche 5 mai 2024 - de 9h00 à 11h30

Initiation À la lithothérapie (7-14 ans)

30.-

Viens fabriquer ton bracelet ! Tu découvriras l'énergie des pierres, leurs bienfaits, comment les nettoyer et les recharger.

Mercredi 1er mai 2024 - de 14h00 à 16h00

DÉcouverte de la zoothérapie (5-12 ans)

40.-

Viens apprendre à côtoyer, approcher, toucher et caresser les animaux présents. Tu pourras même surmonter tes peurs ou ton appréhension.

Mercredis 15 et 22 mai 2024
de 13h30 à 15h30

PARENTS-ENFANTS

Massage bÉBÉ (0-18 mois)

40.-

Venez partager un moment tout doux avec votre enfant. Vous découvrirez aussi des gestes simples pour apprendre à masser son enfant et le soulager de certains maux.

Mercredis 7 février et 6 mars
de 9h30 à 10h30

Coiffures en folie (tous Âges)

40.-

Venez passer un bon moment avec votre enfant et apprenez à le coiffer et inversement. Faire des tresses, des chignons ne sera plus un mystère pour vous ! Lucie vous donnera en plus pleins de conseils pour s'occuper de vos cheveux.

Lundis 4 et 18 mars - de 17h00 à 18h00

Atelier créatif en pleine nature (Familles)

40.-

Lors de ce moment en famille, vous partagerez un instant convivial et créatif. Les activités seront entrecoupées de pause gourmande autour du feu.

dimanche 28 avril - de 11h30 à 15h30

DÉcode tes Émotions (7-11 ans)

20.-

Découvrez quels besoins se cachent derrière ses émotions et des astuces pour garder son calme. Ces découvertes se feront de façon ludique et coopérative. Valorisez vos forces et repartez avec des outils de gestion émotionnelle.

Samedi 1er juin - de 9h30 à 11h30

Les P'tites Bottes (0-5 ans)

40.-

Venez chanter, danser et bricoler avec votre enfant!

Moment de complicité et de partage.

Mercredis 28 février, 13 + 20 + 27 mars
de 9h30 à 10h30

Une chouette après-midi pour toi et moi (dÈS 7 ans)

40.-

Durant cette après-midi, vous passerez plusieurs jolis moments à deux, comme un massage guidé des mains et des pieds, un moment sonore avec les bols chantants, un moment créatif libre et un goûter avec tous les participants.

Samedi 23 mars - de 13h30 à 17h30

L'atelier des mum's (0-12 mois)

40.-

Un joli moment pour échanger, partager et se rencontrer. Différents thèmes comme le sommeil, la diversification alimentaire, le couple et la famille... Un moment tout doux et réconfortant pour continuer à endosser avec amour la cape de super-maman!

Vendredis 3, 17 et 31 mai + 14 juin 2024
de 9h00 à 10h00

Les prix affichés sont pour l'ensemble des dates sous l'activité