



126 rue de Bagnolet, Paris 20^e

jardin.suspendu.org/facebook.com

☎ 06 83 84 32 78



ATELIERS PARENTS ENFANTS

Merci de réserver au 06 83 84 32 78 nombre de places limité

● **Avec Julie Pestourie, praticienne de shiatsu diplômée & Sylvie Faye, éco éducatrice, enseignante de yoga formée à l'ayurvéda**
MASSAGE SHIATSU & CUISINE VÉGÉTARIENE SUIVI DU REPAS (3-10 ans)

Dates : 17 septembre/ 23 septembre

Durée 3h00/ Horaire : 10h00-13h00/ Tarif : 40 € par enfant

MASSAGE SHIATSU & JARDINAGE (3-10 ans)

Dates : 7 octobre/ 8 octobre/ Tarif : 40 € par enfant

Durée : 2h00/ Horaire : 10h00-12h00

● **Avec Sylvie Faye, éco éducatrice, enseignante de yoga formée à l'ayurvéda**

YOGA EN DUO (3-10 ans)

Dates : 13 septembre/ 20 septembre

Durée : 1h00/ Horaire : 14h00-15h00/ Tarif : 15 € par enfant

Avec Sylvie Faye, éco éducatrice, enseignante de yoga formée à l'ayurvéda.

JARDINAGE (2-10 ans)

Dates : 15 septembre/ 22 septembre/ 29 septembre/ 6 octobre/ 13 octobre/ 20 octobre

Durée : 1h00/ Horaire : 17h00-18h00/ Tarif : 15 € par enfant



ATELIERS ADULTES-ADOS

Merci de réserver au 06 83 84 32 78 nombre de places limité

● **Avec Sylvie Faye, éco éducatrice, enseignante de yoga formée à l'ayurvéda**
CUISINE VÉGÉTARIENE SUIVI DU REPAS «Du jardin à l'assiette»

24 septembre : un repas de moine zen japonais
1 octobre : initiation à la cuisine ayurvédique de saison
Durée 3h00/ Horaire : 10h00-13h00/ Tarif : 40 €

YOGA DYNAMIQUE-KRYA YOGA, un réveil énergétique ressourçant

A partir du 13 septembre tous les mercredis & vendredis
Durée : 1h00/ Horaire : 8h15-9h15/Tarif : 10€

YIN YOGA, le yoga en douceur pour une détente profonde

Dates : 13 septembre/ 20 septembre/ 27 septembre
Durée : 1h00/ Horaire : 12h00-13h00/ Tarif : 10€

JARDINAGE NATUREL,

les travaux d'automne au jardin & les semis des légumes d'hiver dans la serre

Dates : 13 septembre/ 20 septembre/ 11 octobre/ 18 octobre
Durée : 1h30/ Horaire : 15h30-17h00/ Tarif : 15 € un adulte, 20€ accompagné d'un enfant

● **«C'EST DU JOLI!» Avec Diely Faye**

Pour vient s'initier à la création de cosmétiques simples et écologiques ! Vous y apprendrez les bases de la fabrication de produits sains pour votre peau et pour la planète.

30 septembre : Crème hydratante visage + huile lavante/démaquillante
7 octobre : Crème hydratante visage + soin contour des yeux
14 octobre : Crème pour le corps + dentifrice
21 octobre : Crème hydratante visage + huile lavante démaquillante
Durée 2h00/ Horaire : 14h00-16h00/ Tarif : 40 €

LES ÉVÉNEMENTS POUR TOUS !

Sans réservation

JOURNÉES DU MATRIMOINE

17 septembre/ Horaire : 15h00-18h00/ Gratuit

● « Quels métiers pour un jardin ? »

Diaporamas sonores réalisés par Multi'colors sur des femmes remarquables qui œuvrent pour la nature en ville

● Initiation à la sophrologie pour se détendre **avec Agnès Besse sophrologue**

FÊTE DES JARDINS & FÊTE DES POSSIBLES

23 septembre/ Horaire : 15h00-18h00/ Gratuit

Ateliers Zéro déchet avec le **Collectif Transition 20**. Apportez un pot de 30ml et une bouteille de 25ml environ pour réaliser un déodorant & un produit ménager

LES MERCREDIS BIODIVERSITÉ

Plantez des bulbes au printemps, les butineurs vous remercieront !

27 septembre/ Horaire : 14h00-16h00/ Gratuit

Le verger permaculturel

4 octobre/ Horaire : 14h00-16h00/ Gratuit