

Journée Bien-Être et Échanges à Idrac-Respailles

Rejoignez le Bivouac Gers !

 vous propose

Ateliers yoga

Bourse locale d'échanges

DIMANCHE 13 AVRIL 2025

à Bivouac Gers à Idrac-Respailles

Votre professeure de yoga
Freja Hind

10h00 - 11h30
Yoga avec Freja Hind
sur inscription

12h00 - 15h00
Repas partagé
Bourse locale d'échanges

10h00 - 11h30
Yoga avec Freja Hind
sur inscription

ENTREE GRATUITE


Bourse Locale d'Échanges

Rendons-nous des services
Proposons au prêts des objets dont nous n'avons pas besoin

Contre quoi ?
Pas contre des euros....
Mais contre du temps....
Du temps converti en Asters

Au cœur de ces échanges:
Les rencontres conviviales,
La confiance mutuelle,
Les liens de proximité.

Inscriptions & informations :

☎ 06.71.51.14.23
✉ ecolonomes@orange.f



Journée Bien-Être et Échanges à Idrac-Respailles

Le dimanche 13 avril, l'association Les Ecolonomes organise une journée exceptionnelle dans un cadre enchanteur : le Bivouac Gers, situé à Idrac-Respailles. Une maison a été louée pour offrir un espace de convivialité et de bien-être.

Un Lieu Unique pour des Activités Variées

Au rez-de-chaussée, une salle chaleureuse accueillera un repas convivial.

À l'étage, une magnifique salle aux pierres apparentes et poutres apparentes, dotée de grandes baies vitrées offrant une vue imprenable sur la canopée, servira de cadre idéal pour les séances de yoga. La professeure, Freja Hind, connue pour sa douceur et son énergie solaire, promet une expérience enrichissante.

Des Activités Gratuites pour Tous

Cette journée est entièrement gratuite ! Il est possible de participer à une, deux ou même à toutes les activités proposées. Voici le programme :

10h : Yoga tous niveaux

12h : Repas partagé

14h : Bourse Locale d'Échanges

15h : Yoga tous niveaux

Votre Participation est Essentielle !

Cette journée est soigneusement organisée, et votre aide est précieuse pour la rendre mémorable. N'hésitez pas à partager ce message sur Facebook et Instagram, et surtout, inscrivez-vous !

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, contactez Sophie au 06.71.51.14.23.

Rejoignez cette journée de partage, de bien-être et de convivialité !

L'association Les Ecolonomes attend avec impatience les participants. Pour en savoir plus sur les activités, visitez le site : selastarac.communityforge.net ou suivez les réseaux sociaux : Ecolonomes et SEL de l'Astarac.

L'adhésion est de 10€ par foyer pour toute l'année.

À très bientôt à Idrac-Respailles !



vous propose

Ateliers yoga

Bourse locale d'échanges

DIMANCHE 13 AVRIL 2025

à Bivouac Gers à Idrac-Respailles

10h00 - 11h30
Votre professeure de yoga
Freja Hind
Yoga avec Freja Hind
sur inscription
ENTREE GRATUITE

12h00 - 15h00
Repas partagé
Bourse locale d'échanges

10h00 - 11h30
Yoga avec Freja Hind
sur inscription

Inscriptions & informations :
06.71.51.14.23
ecolonomes@orange.f



Bourse Locale d'Echanges

Rendons-nous des services
Proposons au prêtors des objets dont nous n'avons pas besoin

Contre quoi ?
Pas contre des euros...
Mais contre du temps...
Du temps converti en Asters

Au cœur de ces échanges :
Les rencontres conviviales,
La confiance mutuelle,
Les liens de proximité.

YOGA gratuit Repas et BLé.png