

YOGA

PILATES



Méthode  
NIROMATHE



Réflexologie



Rééquilibrage  
/fascias



Massage  
assis



# "MA JOURNEE ZEN"

Je choisis mes pratiques, mes ateliers, mes conférences.



Shiatsu

Californien

programme  
détaillé



Scan Me

Entrée journée : 5€

Conférences : libres

Ateliers collectifs :

1h / 10€ 1h30 / 15€

Pratiques individuelles :

30mn / 30€

**RENSEIGNEMENTS  
& RESERVATIONS**

07 55 61 27 79 / 06 28 32 04 95

**Dimanche 07 juin 2026**

**de 10 à 18h00**

**Allauch (Marseille 13950)**

Extérieur + piscine - 653 chemin de St Jean



Massage  
traditionnel  
chinois



Tirage de  
tarot



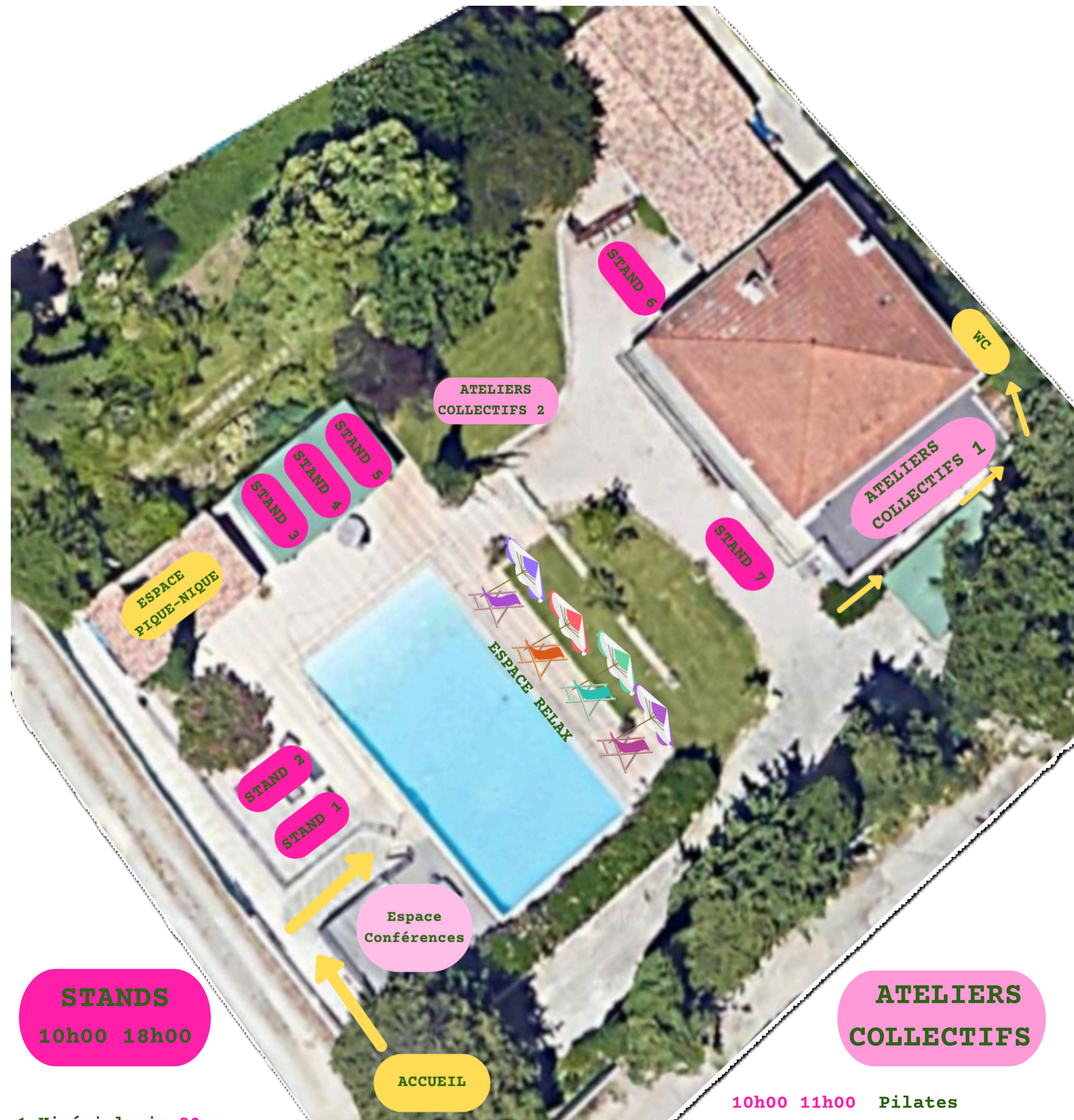
Sophrologie



Kinésiologie

# Le bon PLAN de "MA JOURNEE ZEN"

Je choisis mes pratiques, mes ateliers, mes conférences.



## STANDS

10h00 18h00

- 1 Kinésiologie 30mn
- 2 Rééquilibrage fascias 30mn
- 3 shiatsu - californien 30mn
- 4 réflexologie - massages assis 30mn
- 5 Médecine traditionnelle chinoise: massage Tuina et acupuncture 30mn
- 6 Méthode Niromathé 30mn
- 7 Tirage tarots 30 mn

## CONFÉRENCES

accès libre

Médecine traditionnelle chinoise, naturopathie, hypnose inconscient et corps...

Programme détaillé sur place

## ATELIERS COLLECTIFS

- |   |             |  |
|---|-------------|--|
| 1 | 10h00 11h00 | Pilates  |
|   | 11h15 12h45 | Sophrologie  |
|   | 13h45 15h15 | Sophrologie  |
|   | 15h30 16h30 | Pilates  |
|   | 16h45 18h15 | Sophrologie  |
| 2 | 10h00 11h00 | Hatha Yoga   |
|   | 13h00 14h00 | Yoga Respiration et pratiques douces                             |
|   | 17h00 18h00 | Yoga de la découverte et exploration du système nerveux autonome |

# Restauration – transports

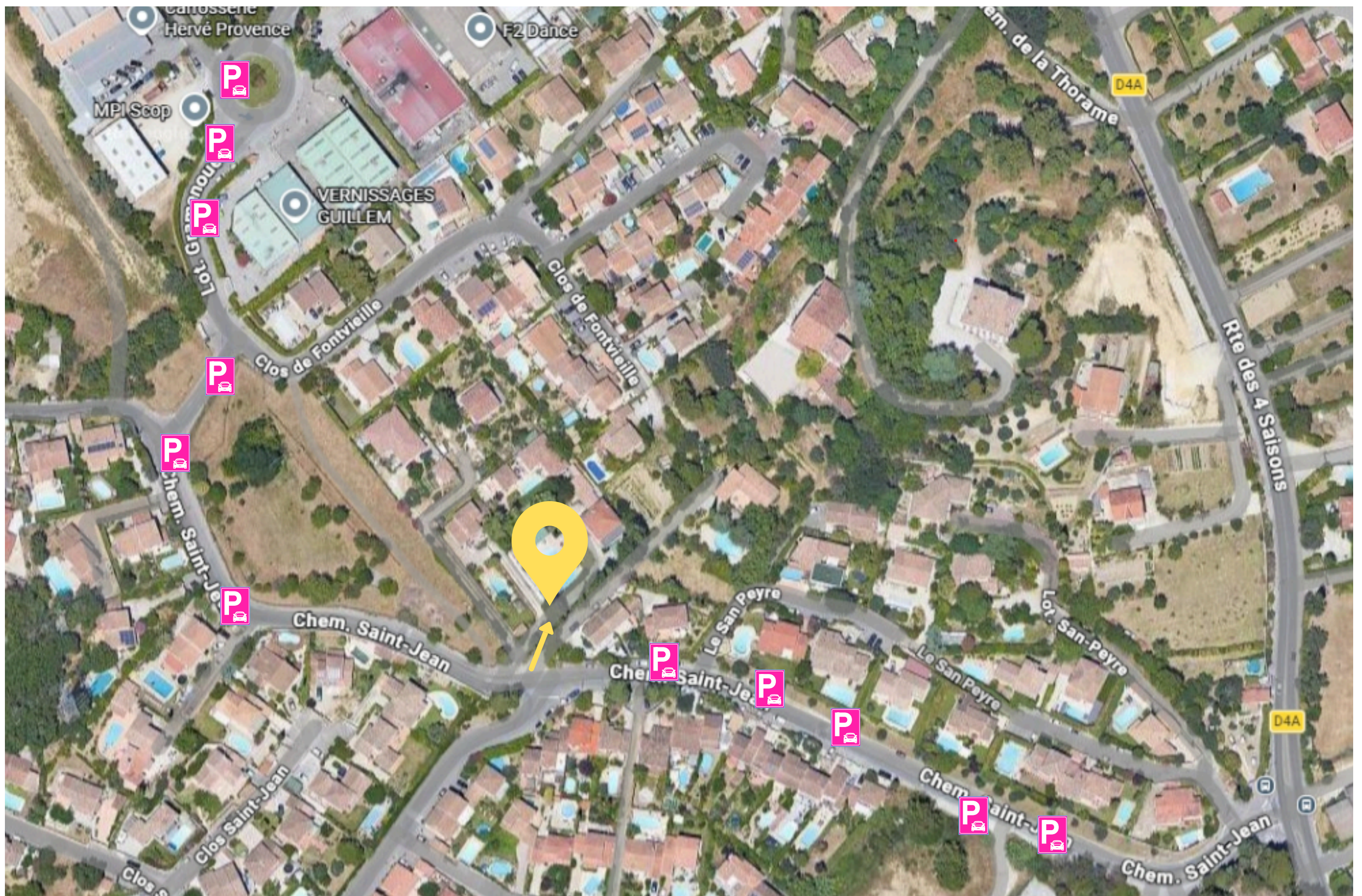
## Restauration

Vous pourrez porter votre pique-nique,  
ou vous restaurer sur place en food truck traditionnel

## Où garer ?

Possibilité de garer en bordure des voies publiques.

*Pour la tranquillité des résidents, éviter de se garer sur les parkings privés des lotissements*



## Venir en transports en commun !



Castellane : Métro M1 => La Fourragère 8 min (6 arrêts) Arrêt La Fourragère



=> Puis 1 min à pied : Aller au Bus 107 Allauch Village



BUS 107 => 16 min (20 arrêts) - Arrêt Provence Aubagnens



=> Puis à pied: Environ 11 min, 750 m : 653 Chem. Saint-Jean 13190 Allauch

OU



Place Castellane : bus 50 Les Escourtines => 12 min(4 arrêts)

Arrêt La Sablière à Saint-Menet



=> Puis bus 64 Collège Olympe de Gouges 11 min (13 arrêts)

Arrêt Saint-Jean



=> Puis à pied Environ 3 min, 250 m : 653 Chem. Saint-Jean 13190 Allauch