



**SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 OCTOBRE 2017**

**ABBAYE ROYALE DE L'ÉPAU**

De 11h à 18h

Dernières entrées à 17h

Tarif : de 3 à 5,50€

Supplément de 10€ pour l'atelier Hildegarde de Bingen

**SAMEDI 14 OCTOBRE**

*De 11h à 16h : Ateliers d'initiation au développement corporel et de détente*

Pratique du tai-chi, médiation et de la sophrologie

Atelier encadré par des intervenants du Centre Beaulieu

(Le Mans)

*De 14h à 17h : Plantes abracadabrantes : potions de sorcières et infusions de fées*

Fabrication et préparation de boissons à partir des plantes de saison

Activité encadrée par Julie Cazala (*Bruits de Jardin*)

!\\ Réservation conseillée

**DIMANCHE 15 OCTOBRE**

*De 11h à 16h : Ateliers d'initiation au développement corporel et de détente*

Pratique du tai-chi, médiation et de la sophrologie

Atelier encadré par des intervenants du Centre Beaulieu (Le Mans)

*De 9h à 17h : 100% Hildegarde de Bingen*

Découverte du mode de vie d'Hildegarde de Bingen

Atelier encadrée par Mélanie Eve Schmidt-Ulmann

!\\ Places limitées sur réservation uniquement

Pour plus d'information , merci de vous référer au verso

# PROGRAMMATION

## SAMEDI 14 OCTOBRE

*De 11h à 16h : Ateliers d'initiation au développement*

*corporel et de détente*

- 11h : Yoga enfants
- 11h : Yoga adultes
- 14h : Atelier mandala
- 14h : Sophrologie (enfants)
- 15h : Qi Gong
- 15h : Sophro'ludique
- 16h : Feldenkrais
- 17h : BMC (Body Mind Centering)

*De 14h à 17h : Plantes abracadabrantes : potions de sorcières et infusions de fées*

Fabrication et préparation de boissons à partir des plantes de saison

## DIMANCHE 15 OCTOBRE

*De 11h à 16h : Ateliers d'initiation au développement corporel et de détente*

- 11h : Tai Chi
- 14h : Yoga Yiengar
- 15h : Feldenkrais
- 15h : Atelier mandala
- 16h : Méditation

*De 11h à 17h : 100% Hildegarde de Bingen*

Découverte du mode de vie d'Hildegarde de Bingen

### NOUS CONTACTER

02 43 84 22 29  
Epau.accueil@sarthe.fr

### VENIR JUSQU'À NOUS

Abbaye Royale de l'Epau  
Route de Changé  
72530  
Bus n° 12 - arrêt Gué Bernisson  
Tram T2—arrêt Epau Gué Bernisson



Un rendez-vous engagé  
sur les thèmes, les herbes & le monde végétal...



Ne pas jeter sur la voie publique