

## PROGRAMME MON AVENIR

L'association Europe-Charmillles propose des programmes pour les jeunes de 18 à 25 ans. Le dispositif JAFA, Jeune Adulte en Formation et Actif(ve)s, permet de participer à un programme de remobilisation alliant le sport, l'art ou la culture, en favorisant le développement professionnel. Les jeunes bénéficient d'un accompagnement individuel et d'un soutien administratif et juridique, pour par exemple, faire une demande de bourse de préformation. Information et inscription [association-charmillles1203@hotmail.com](mailto:association-charmillles1203@hotmail.com) [www.charmillles1203.ch](http://www.charmillles1203.ch).

## YOGA DES BOIS

Pratique de yoga itinérant sans tapis dans le bois de la Bâtie le jeudi matin, pour suivre les saisons, faire avec la météo, s'imbiber de nature, et respirer un bol d'air frais. Yoga des bois : les jeudis matins de 9h00 à 10h ou 10h30 selon envie, yoga sans tapis, en plein air, auprès des arbres, alternance de marche et de postures debout/assise, ouvert à tous les niveaux, sur donation, RDV à 9h devant le Café de la Tour. Info et animation : [cynthia.cochet@gmail.com](mailto:cynthia.cochet@gmail.com) — 078 818 2839

## CHANTS POUR DANSER EN CERCLE

Un atelier guidé pour chanter sur des pas de danse. Pour le plaisir de chanter, pour le plaisir de danser et retrouver l'ambiance bal folk. Les mercredis soirs de 18h50 à 20h20 sur les Voies couvertes au numéro 21 Av. des Tilleuls, à l'espace "Etre en mouvement" Ouvert à toutes/tous. Sur donation (suggéré 20.-). Animation : Martine Cherix. Contact : 076 811 47 26

## SAUMYA YOGA

Cours de Yoga en douceur, tous les jeudis de 18h30 à 20h. 7 avenue des Tilleuls, atelier C111. Inscription au 078 838 9489, Carole Baumgart-Aubert, par WhatsApp. Soyez les bienvenu-e-s ! Plus d'information sur Instagram : [https://www.instagram.com/saumya\\_yoga\\_geneve/#](https://www.instagram.com/saumya_yoga_geneve/#)

## ATELIER JOURNAL CRÉATIF

Le Journal Créatif® c'est quoi ? C'est un journal , ou cahier personnel, qui allie les mondes de l'écriture, des images, des couleurs. C'est une méthode qui vise à des moments de connexion à soi , à travers une activité créative et ludique. Dimanche 6 avril 2025 de 10j à 12h30, ou jeudi 17 avril de 9h30 à 12h00. Animé par Véronique Clerc. Studio de Tai Chi Isabelle Roux, 15 avenue de Tilleuls. Informations et inscriptions Véronique Clerc [veroclerc@gamil.com](mailto:veroclerc@gamil.com) - 079 628 05 43 - [www.veroniqueclerc.com](http://www.veroniqueclerc.com).

## COURS DE YIN YOGA

Pratique de yoga lente, accessible aux débutants et dont le but est de relâcher les tensions en profondeur. Chaque posture est maintenue plusieurs minutes avec la concentration portée sur la respiration. Merci d'amener un tapis de yoga et un petit linge. A la Maison de quartier de Vieusseux. Lundis de 18h30 à 19h30 (2 x par mois) : 7 avril et 5 mai 2025. Samedis de 17h à 18h (1 x par mois) : 5 avril, 3 et 24 mai, 28 juin 2025. Sur donation. Sur inscription, places limitées - 076 370 18 89 - Intagram : [hina\\_asg\\_yoga](https://www.instagram.com/hina_asg_yoga)

Pour recevoir chaque mois les Infos-quartier  
**Abonnez-vous à notre liste de diffusion sur la page d'accueil du Forum : [www.forum1203.ch](http://www.forum1203.ch)**

Votre adresse ne sera pas communiquée à des tiers,  
et il est possible en tout temps de se désinscrire...

