



Commune de
COLOMBY-ANGUERNY



n ° 183
5 février 2025

Nouveau à Colomby-Anguerny

MARDI 11 FÉVRIER 2025



YOGAVIE-TA-NATURE

Matinée découverte

Convivialité

3 Rendez-vous

“Pratiques Douces et Vitalité”

avec Annie



1. Réveil musculaire à 9h

Démarrez votre journée avec une séance qui réveille en douceur chaque muscle de votre corps. Assouplissements, mouvements fluides, équilibre, coordination et énergie douce au rendez-vous.



2. Yoga sur chaise à 10h

Un yoga accessible et tout aussi puissant. Avec l'aide d'une chaise pour plus de stabilité, découvrez des postures de yoga adaptées, mouvements et étirements doux, exercices de respiration, relaxation, méditation pour relâcher les tensions et retrouver souplesse, force musculaire et sérénité.



3. Nordic Yoga® à 11h

Alliez le plaisir d'une marche nordique avec les bienfaits du yoga. Respiration consciente, méditation, mouvements dynamiques et pauses d'étirement pour une connexion totale avec votre corps et la nature. Une pratique innovante qui combine le renforcement musculaire et l'apaisement de votre esprit.



Durée : 1 heure

Accessible à tous, pratique adaptée



Rdv à la salle de la Mairie d'Anguerny



l'atelier

infos et réservation à
yogavie.ta.nature@gmail.com

06 25 10 21 76

La lettre de la mairie

CINÉ DÉBAT

autour du film : "Photo de Famille"
jeudi 06/02/25 à 20h15



au cinéma Cinénacre*

5,50 €
la séance

projection suivie d'un échange avec le public
animé par Mme VIGNERON Psychologue

*Cinéma Cinénacre - 5 allée du temps libre
14440 Douvres-la-Délivrande



Séance de YOGA et Marche en plein air (< 5 kms)

- pratique douce - (à partir de 16 ans) -



Animé par Annie Chene

mardi 11/02/25
de 13h30 à 15h
à Bernières-sur-Mer

Inscription
Obligatoire

"Mon défi, je prends l'air et
je me renforce!"

7 € par
personne

Pensez à prévoir : une tenue de sport - un sac à dos contenant
une casquette, une bouteille d'eau, une serviette épaisse ou un
tapis de yoga roulé et des vêtements de pluie

Inscription et règlement avant le 10/02/25 à 12h
Annulation avant le 06/02/25 12h
depuis votre Espace Famille ADAJ

(si vous n'en possédez pas, contactez-nous
au 02.31.37.18.04)

Centre socioculturel ADAJ
8 rue de l'église
14440 Douvres-la-Délivrande



CONSTRUCTION DE NICHORS et/ou GITES à MAMMIFÈRES

Atelier animé par le CPIE Vallée
de l'Orne



Lundi 17 février 2025

de 14h00 à 16h00
à partir de 6 ans

Au centre socio culturel ADAJ

3 euros par personne

Inscription et règlement avant le 07/02/25 à 12h et
annulation/remboursement avant le 04/02/25 à 12h
depuis votre Espace Famille ADAJ
(si vous n'en possédez pas,
contactez-nous
au 02.31.37.18.04)
ou auprès de notre accueil

centre socio culturel ADAJ,
8 rue de l'église 14440 Douvres-la-Délivrande



SPECTACLE FAMILIAL

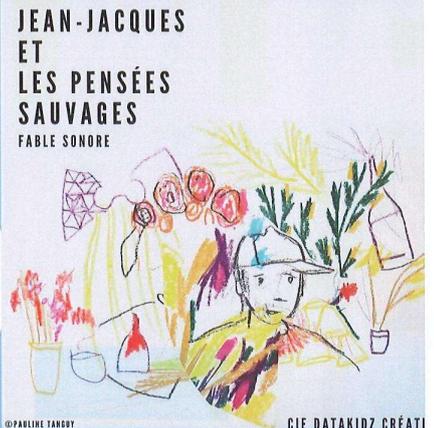
"Jean-Jacques et les pensées sauvages"

Par la compagnie Datakidz Création

5 €
par
personne

Mardi 18 février
à 14h00

Salle des Baladins
place des marronniers
Douvres-la-Délivrande



Jean-Jacques et les pensées sauvages invite les enfants à plonger
dans un univers loufoque et décalé avec des objets qui parlent, un
buffet du 14 juillet qui sert de percussions, des bagnoles avec des
assiettes. Ce spectacle vise à se faire rencontrer bruits et autres
matières sonores avec la musique qu'elle soit mélodique ou
percussive.

Enfants à partir de 5 ans accompagné d'un/des parents
inscription/Règlement dans votre Espace Famille ADAJ
ou à l'accueil du centre socio culturel ADAJ jusqu'au 06/02/25
inclus

Annulation/Remboursement avant le 04/02/25
8 rue de l'église à Douvres-la-Délivrande
02.31.37.18.04

