



## Jardin Partagé à Hellemmes-Lille



# DIMANCHE DETENTE AU BIZARDIN

De début mai à début juillet...

C'est le printemps qui arrive et cela nous donne l'envie de vous proposer à nouveau des moments de détente au Bizardin. Le dimanche matin est propice à profiter pleinement de la nature et de la tranquillité du jardin. Des Bizardiniers ou amis vous convient à des matinées de bien-être en toute simplicité, et en douceur.

**Dimanche 6 mai 10h - 11h15 :** « **Instinct de fleur, instant de vie** » proposé par Agnès qui vous guidera dans une rencontre personnelle et étonnante avec un végétal. Munissez-vous de ciseaux ou d'un sécateur ainsi que d'un stylo et carnet.

**Dimanche 13 mai 10h-11h15 :** **Danse** avec Valérie. Venez -vous imprégner de la Nature du Biz pour danser en toute simplicité : préparation corporelle, gestes doux et jeux dansés vous seront proposés.

**Dimanche 20 mai 10h30 :** **Ecriture** avec Robert. Dans le cadre de notre **fête du Doux Jardin**, un atelier d'écriture pour les petits et les grands de 10 à 107 ans sera proposé par Zazie Mode d'Emploi. Venez jouer naturellement avec les mots.

**Dimanche 3 Juin 10h00- 11h15 :** Myriam nous propose du **Pilates**. La mobilité de la colonne vertébrale et la mobilisation des muscles profonds sont les principes de base du pilates que l'on pratique au rythme d'une respiration contrôlée.

**Dimanche 17 Juin 10h-11h15 :** **Yoga** en pleine nature avec Marie !

**Dimanche 1er juillet 10h15- 11h15 :** **Chant** avec Marie-Pierre. C'est de façon ludique, simple et joyeuse que Marie-Pierre nous amènera au chant après une courte préparation corporelle. Partageons avec elle le plaisir de chanter ensemble des airs simples et traditionnels.

Ce programme est destiné à tous. Aucune compétence particulière n'est nécessaire.  
Amenez tenue confortable, tapis et plaid pour les moments au sol. Ainsi que de l'eau.

En cas de pluie, l'atelier sera annulé bien sûr !!!

Ces découvertes sont offertes et ne nécessitent pas d'inscription au Bizardin.

Contact "Détente" : [lhermitevalerie@orange.fr](mailto:lhermitevalerie@orange.fr) 03 20 33 34 07 - 06 37 98 30 84

**BIZARDIN**

25 rue Denis Papin 59260 Hellemmes-Lille

**Jardin partagé du réseau des Amis des Jardins Ouverts et néanmoins clôturés**

[Bizardin.ajonc@gmail.com](mailto:Bizardin.ajonc@gmail.com) / [bizardin.ajonc.toile-libre.org](http://bizardin.ajonc.toile-libre.org) / Le Bizardin sur facebook

Contact 1 : Christiane VERNAY – 03.20.47.51.11 - [chris-vernay@orange.fr](mailto:chris-vernay@orange.fr)

Contact 2 : Julien COLLOT – 03.20.74.57.26 – [juliencollot@wanadoo.fr](mailto:juliencollot@wanadoo.fr)

Contact 3 : Asso AJonc – 03.28.550.330 – [ajonc@free.fr](mailto:ajonc@free.fr)