

PROGRAMME  
SAISON  
2015

# les-à-côté tilleul

Vivez **Côté Tilleul** au fil des saisons,  
et découvrez  **votre vraie nature** !

## Ateliers à thème 2015

- **21 mars (après-midi) : Découverte de la vannerie...**  
Apprenez à travailler l'osier avec Daniela BUFFONE, vannière, et réalisez votre petite corbeille printanière...
- **Atelier photo :**  
Frédéric VANHOVE, photographe, partagera avec vous son expérience et sa vision de l'image.  
**17 ou 18 avril, 2 octobre (demi-journée) :** Initiation... Frédéric vous aidera à découvrir votre matériel, le langage photographique, la construction et l'explication d'une photo de paysage, ...  
**29 ou 30 mai, 3 octobre (demi-journée) :** Perfectionnement ...Frédéric vous permettra d'approfondir vos connaissances sur les modes de mise au point, les réglages d'exposition, ainsi que l'interprétation d'un histogramme.
- **22 juin (journée) : Coupe énergétique ...** Venez célébrer l'été en vous offrant une coupe énergétique en pleine nature avec Raphaëlle du salon Alexandre Coiffure. Découvrez une technique de coupe basée sur la médecine traditionnelle chinoise qui stimule votre cuir chevelu et la circulation sanguine : le cheveu est ainsi plus brillant, plus dense, plus vigoureux, ...

- **26 septembre (matin) : Atelier cuisine...** Prenez le temps avec Eric de cueillir les légumes du potager, élaborer un repas équilibré à partir de la cueillette, cuisiner sainement et déguster vos préparations.
- **17 octobre (après-midi) : A la découverte du Safran du Guiers...**  
Thierry LARDIN vous invite à découvrir sa production de safran, pistils et produits safranés à Pressins (38). Après la visite de cette exploitation participez à l'élaboration d'une recette à base de safran.
- **7 novembre (après-midi) : Abeilles et Miel...** Participez à un moment convivial et instructif avec Henry DUCHEMIN apiculteur et auteur : découvrir le fonctionnement de la ruche, les gestes de l'apiculteur au fil des saisons, dégustation de miel, et dédicace.



# les-à-côté tilleul

Vivez **Côté Tilleul** au fil des saisons,  
et découvrez  **votre vraie nature** !

**Ateliers à thème,**  
venez seul, entre amis, ou en famille...

- **21 mars** (après-midi)  
découverte vannerie
- **17/18 avril,**  
**2 octobre** (½ journée)  
Photographie : Initiation
- **29/30 mai,**  
**3 octobre** (½ journée)  
Photographie : Perfectionnement
- **22 juin** (journée)  
Coupe énergétique

- **26 septembre** (matin)  
Atelier cuisine
- **17 octobre** (après-midi)  
A la découverte du  
Safran du Guiers
- **7 novembre** (après-midi)  
Abeilles & Miel

«Sur les Vignes» 180, chemin du plateau  
73240 - Avressieux - Tél. 06 85 60 60 45  
[www.cote-tilleul.fr](http://www.cote-tilleul.fr) / [info@cote-tilleul.fr](mailto:info@cote-tilleul.fr)



# les-à-côté tilleul

Vivez **Côté Tilleul** au fil des saisons,  
et découvrez  **votre vraie nature !**



## Sophrologie & Relaxation

- **« Bien-être »**  
7 mars (matin)  
6 juin (matin)  
26 septembre (après-midi)  
14 novembre (après-midi)
- **« Le bonheur est dans le pré »**  
25 avril (après-midi)
- **« Ateliers d'été »**  
29 juillet (matin)  
22 août (matin)

« Sur les Vignes »  
180, ch. du plateau  
73240 - Avressieux  
Tél. 06 85 60 60 45

 [www.cote-tilleul.fr](http://www.cote-tilleul.fr)  
 [info@cote-tilleul.fr](mailto:info@cote-tilleul.fr)



## Sophrologie & Relaxation avec Nathalie BAZIN sophrologue

- **Matinées ou après-midi du bien-être**  
Après une semaine trépidante, offrez-vous une pause pour vous ressourcer. Un temps où se mêlent la relaxation, la sophrologie, et les plaisirs de la table : les **samedis 7 mars** (après-midi), **6 juin** (matin), **26 septembre** (après-midi) et **14 novembre** (après-midi)
- **« Le bonheur est dans le pré » : sophrologie et nature**  
Un après-midi pour se relaxer, marcher, contempler en pleine conscience et se laisser inspirer par la nature. Créez avec les éléments de votre choix, une composition florale ou une œuvre de Land' Art : **samedi 25 avril** (après-midi)
- **Les « ateliers d'été » : sophrologie et créativité**  
Alliez sophrologie et créativité. Expérimentez la calligraphie, ou d'autres formes d'expression artistique... Détente et création : en matinée, le **mercredi 29 juillet** et **samedi 22 août**.

### Comment faire ?

L'inscription est impérative : soit par téléphone, soit par mail et de préférence 10 jours avant le début de l'animation souhaitée. Places limitées entre 4 et 12 participants.

N.B: La session peut être annulée ou reportée en fonction du nombre d'inscrits.

### Combien ?

Le prix dépend de l'atelier souhaité.

Contactez-nous ou consultez nos fiches « les-A-côté-tilleul » sur notre site internet : [www.cote-tilleul.fr](http://www.cote-tilleul.fr), onglet « activités ».

Faites plaisir : offrez un chèque-cadeau !

