



# PROGRAMME AVRIL-MAI-JUIN

+ D'INFOS  
LESLENTS.CH



## PERMANENCES OUVERTES

### JEUDIS & VENDREDIS

10 H 00 CUISINE

12 H 00 REPAS PARTAGÉ

10 H 00 - 17 H 00 ACCUEIL LIBRE

14 H 00 - 18 H 00

Viens prendre un thé autour du poète,  
participer - si envie - aux petits chantiers  
du lieu, ou juste t'y (re)poser...

## ATELIERS HEBDOMADAIRES

INSCRIPTION  
CONSEILLÉE

### LUNDI

18 H 00 **YOGA FLOX INTUITIF**  
Camille +41 78 639 30 77 & Elisa +41795661714  
19 H 30 **YOGA**  
liza happy.love.yoga103@gmail.com

### MARDI

18 H 15 **YOGA**  
(sauf le 11.04, le 18.04 et le 25.04)  
Emlyn 077 511 09 08  
19 H 30 **DANSE SOUFIE**  
Leila 076 567 91 73

### MERCREDI

16 H 00 **COURS D'ARABE & GREC**  
1 semaine sur 2 (5 et 19 avril, 3,17 et 31 mai, 14 et 28 juin)  
Tarek : 079 578 24 50  
18 H 00 **DANSE CONTEMPORAINE**  
evo 0033 684 87 04 70  
20 H 15 **FANFARE MILITANTE**  
(sauf 10.05)

### JEUDI

12 H 00 **REPAS PARTAGÉ**  
DÈS 15 H 00 **"AUX MOLLET AFFÛTÉS"**  
les jeudis 6 avril, 4 mai et 1er juin  
Apportez vos lames, outils tranchants et couteaux pour  
les faire aiguiser. Sur le pouce et à vélo!  
17 H 00 **COURS DE FRANÇAIS (FLE)**  
(pour débutant.e.x et gratuit)  
Natalia : lademeure@leslents.ch

### VENDREDI

18 H 00 **COURS DE THÉÂTRE**  
tout niveau bienvenu  
Giulia Crescenzi, 0792456458

### DIMANCHE

SUR RDV **SOINS ÉNERGÉTIQUES**  
(thérapie CranioSacrale, CHI NEI TSANG & Magnétisme)  
séance individuelle prix conseillé 50CHF  
Natalia : 07795661714

### 1 AVRIL

SAMEDI DÈS 19 H 00 **RYAN TENNIS & EMILY DRINKER**  
concert de (Folk - Soul - Caribean)  
par le collectif la Mana

concert

### 6 AVRIL

JEUDI 19 H 15 & 20 H 15 **LECTURE-PERFORMANCE**  
à partir d'extraits de la pièce Submerger le paradis,  
symphonie égarée / premier volet de la trilogie  
climatique, de Thomas Köck. Traduit par Marina Skalova  
Mise en voix et en espace par des étudiant.e.s de La  
Manufacture.

lecture-performance (2x 35min)

### 13 AVRIL

JEUDI 19 H 15 - 21 H 00 **POÉSIES, CONTES ET RÉCITS**  
Soirée sur le thème du temps, suivi d'une discussion  
avec Mona Moor, Floriane et Loïc  
sans inscription

lectures

### 15 AVRIL

SAMEDI 10 H 00 - 12 H 00 **MATINÉE DE YOGA**  
Yoga où la progression des postures en synchronisant  
respiration et mouvement nous permettra d'explorer la  
fluidité et la liberté de nos corps.  
Ana Carina : 079 315 43 20

yoga

### 20 AVRIL

JEUDI 19 H 00 - 20 H 30 **LIBÉRATION DU STRESS**  
Mise en pratique de la méthode TRE™.  
Exercices préparatoires et mise en condition pour  
permettre au système nerveux d'évacuer du stress  
profond.  
Soren sur inscription : 0764668822

atelier

### 21 AVRIL

VEND. 19 H 30 - 23 H 30 **ARPEMENTAGE LIVRE**  
livres à définir (derniers livres lus : 1213 raisons d'abolir  
la police de Gwenola Ricordeau, De la marge au  
centre de bell hooks et Joie militante de Nick  
Montgomery et Carla Bergman) + d'infos sur ce qu'est  
un arpentage sur leslents.ch/ la demeure/  
les lents: contact@leslents.ch / 077 985 40 79

arpentage

### 23 AVRIL

DIM. 15 H 00 - 19 H 00 **SESSION DM**  
Danse - Musique - Dimanche - à la Demeure  
Viens danser, vibrer, écouter du bon son ou chiller au  
soleil!  
DJ sets: 15h-16h D-Funk, set vinyls funk, hip-hop,  
disco  
16h-19h Collectif Da Bounce, house

danse, musique, dj

### 25 AVRIL

SAMEDI 10 H 00 - 12 H 00 **MATINÉE DE YOGA**  
Yoga où la progression des postures en synchronisant  
respiration et mouvement nous permettra d'explorer la  
fluidité et la liberté de nos corps.  
Ana Carina : 079 315 43 20

yoga

### 10 MAI

MERC. 19 H 00 - 20 H 30 **LIBÉRATION DU STRESS**  
Mise en pratique de la méthode TRE™.  
Exercices préparatoires et mise en condition pour  
permettre au système nerveux d'évacuer du stress  
profond.  
Soren sur inscription : 0764668822

atelier

### 11 MAI

JEUDI 12 H 00 **FESTIVAL DES MENUS MÉTISSÉS**  
viens découvrir un repas surprise haut en saveurs  
dans le cadre du festival des menus métiesses  
organisé par la ville de Prilly. Inscription conseillée  
par mail à: lademeure@leslents.ch

repas partagé

### 11 MAI

JEUDI 19 H 15 - 20 H 45 **DANSE EXPLORATION**  
Exploration du mouvement  
avec Magali et Ludovica  
Inscriptions: 079 292 18 14

danse

### 13 MAI

yoga

SAMEDI 10 H 00 - 12 H 00 **MATINÉE DE YOGA**  
Yoga où la progression des postures en synchronisant  
respiration et mouvement nous permettra d'explorer la  
fluidité et la liberté de nos corps.  
Ana Carina : 079 315 43 20

### 14 MAI

yoga, chant & méditation

DIM. 10 H 30 - 13 H 30 **ATELIER DÉLIANCE DU CORPS  
ET RELIANCE AU COEUR**  
Pratiques yoga, chant et méditation inspirées  
Avec Ali Sinaci et Noémie Verdon  
Inscriptions souhaitées au : 078 613 30 96

### 26 MAI

atelier

VEND. 19 H 30 - 21 H 00 **LIBÉRATION DU STRESS**  
Mise en pratique de la méthode TRE™.  
Exercices préparatoires et mise en condition pour  
permettre au système nerveux d'évacuer du stress  
profond.  
Soren sur inscription : 0764668822

### 27 MAI

yoga

SAMEDI 10 H 00 - 12 H 00 **MATINÉE DE YOGA**  
Yoga où la progression des postures en synchronisant  
respiration et mouvement nous permettra d'explorer la  
fluidité et la liberté de nos corps.  
Ana Carina : 079 315 43 20

### 28 MAI

yoga, chant & méditation

DIM. 10 H 30 - 13 H 30 **ATELIER DÉLIANCE DU CORPS  
ET RELIANCE AU COEUR**  
Pratiques yoga, chant et méditation inspirées  
Avec Ali Sinaci et Noémie Verdon  
Inscriptions souhaitées au : 078 613 30 96

### 10 JUIN

danse (2 sessions)

DIM. 14 H 00 - 16 H 00 **ATELIER DE DANSE AFRICAINE**  
Professeur itinérante de danse africaine depuis  
plusieurs années dans le Lot (Sud Ouest) J'ai souhaité  
développer cette activité en initiant tous publics à la  
pratique de la danse traditionnelle africaine  
accompagnée de musiciens percussionnistes.  
avec Frida  
16 H 30 - 18 H 30

### 11 JUIN

yoga, chant & méditation

DIM. 10 H 30 - 13 H 30 **ATELIER DÉLIANCE DU CORPS  
ET RELIANCE AU COEUR**  
Pratiques yoga, chant et méditation inspirées  
Avec Ali Sinaci et Noémie Verdon  
Inscriptions souhaitées au : 078 613 30 96

### 15 JUIN

danse

JEUDI 19 H 15 - 20 H 45 **DANSE EXPLORATION**  
Exploration du mouvement  
avec Magali et Ludovica  
Inscriptions: 079 292 18 14

### 22 JUIN

lectures

JEUDI 19 H 15 - 21 H 00 **POÉSIES, CONTES ET RÉCITS**  
Soirée sur le thème de la technologie, suivi d'une  
discussion  
avec Mona Moor, Floriane et Loïc  
sans inscription

### 23 JUIN

arpentage

VEND. 19 H 30 - 23 H 30 **ARPEMENTAGE LIVRE**  
livres à définir (derniers livres lus : 1213 raisons d'abolir  
la police de Gwenola Ricordeau, De la marge au  
centre de bell hooks et Joie militante de Nick  
Montgomery et Carla Bergman) + d'infos sur ce qu'est  
un arpentage sur leslents.ch/ la demeure/  
les lents: contact@leslents.ch / 077 985 40 79

### 25 JUIN

yoga, chant & méditation

DIM. 10 H 30 - 13 H 30 **ATELIER DÉLIANCE DU CORPS  
ET RELIANCE AU COEUR**  
Pratiques yoga, chant et méditation inspirées  
Avec Ali Sinaci et Noémie Verdon  
Inscriptions souhaitées au : 078 613 30 96