



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 **"AUX MOLLET AFFÛTÉS"**
15 H 00 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 : 0779566074

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 métisses
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