

# L'aadec' ouverte

La vie de la vallée mois après mois...

PUBLICATION MENSUELLE  
AVRIL 2026

## POUR ÊTRE PUBLIÉ

envoyez un courriel **avant le 15 du mois** à [communication@aadec.fr](mailto:communication@aadec.fr) avec comme objet « **Aadec'ouverte** »  
L'Aadec publie dans ces pages les événements du territoire.  
**PROCHAINE AADEC'ECO : JUILLET 2026**, envoyez un courriel **avant le 15 JUIN**.

## L'ACENDA du mois



### FÊTE DU COURT-MÉTRAGE 2026

**Dimanche 29 mars, à partir de 14h jusqu'à 19h30 à la Salle Notre Dame, entrée libre**

**14h00** : « Courts-métrages pour culottes courtes » 2 programmes dédiés aux enfants : « Temps libre » dès 5 ans (4 films / 35 mn) et « Conflits de génération » dès 10 ans (6 films / 80 mn)  
**16h10** : « Coups de cœur du public » (à partir de 12 ans) – (5 films / 80 mn) **17h40** : « Carte blanche à la région Île-de-France » (à partir de 12 ans) – (4 films / 80 mn) Venez découvrir 4 courts métrages soutenus par la Région Île-de-France grâce à ses dispositifs d'Aide à l'écriture de scénario. **19h00** : « Carte blanche à la jeune création locale » (à partir de 14 ans) – (3 films / 25 mn) 3 films mettant en lumière le talent de 3 jeunes réalisateurs originaires du territoire.



### CONCERT MONSIEUR VELOURS

**Vendredi 3 avril à 20h30 à la salle Notre Dame de Saint Pierre d'Entremont**

Monsieur Velours c'est la rencontre du piano classique et des musiques électroniques  
Tarifs : 10€ / 8€ adhérents Aadec et moins de 12 ans.  
Infos et réservations : [monsieurvelours.musique@gmail.com](mailto:monsieurvelours.musique@gmail.com) / 06.81.06.64.14



### STAGE ADULTE OUVERT A TOUS DE QI GONG - ASSOCIATION ENTR'GYM

**Samedi 4 avril à 14h Maison Hermesende à Saint Pierre d'Entremont**

Méthode Nei Yang Gong, visant à assouplir l'ensemble des articulations et prévenir certaines maladies. Deux dates suivront le 2 mai et 13 juin. Possibilité de participer à un seul stage. Adhérent : 20€/pers/stage. Non adhérent : 10€(adhésion)+20€/pers/stage.  
Renseignements et Inscription obligatoire : Céline 06 84 61 26 46/ [celine@severan.fr](mailto:celine@severan.fr)



### SEMAINE FLAMANDE - PIGNON SUR ROUTES

**Du 4 avril au 12 avril, Pignon Sur Route, 138 route du Dauphine, St Pierre d'Entremont**

Toute la semaine : Test de roues et de vélos, mise en avant des marques de nos partenaires VELO, jeux concours. **4 Avril** : Shooting photo par Quentin Joly / Lancement et test du Keefile (vélo Gravel fabriqué en Chartreuse par Aloueta) / Repas le midi (Diots au chaudron par Steph); **5 Avril** : Diffusion tour des Flandres H et F; **9 Avril** : Sortie vélo suivi de soirée frites / Journée enfant spécial vélo au centre de loisirs (atelier mécanique + sortie vélo) à confirmer ; **11 Avril** : Social Ride, **12 Avril** : Diffusion de Paris Roubaix H et F.



### JEU DE PISTE FAMILIAL : LE GOUTER DE CHOCO - MUSEE DE L'OURS DES CAVERNES

**Du 4 avril au 3 mai 2026, ouvert à tous en équipe à partir de 8 ans, MOC, Entremont le Vieux**  
Choco, a décidé d'inviter les ours du monde entier à un goûter. A l'aide d'un livret, ce jeu de piste vous emmène aux 4 coins du musée, truffé d'énigmes et d'indices. Durée : 1h30. Livret jeu gratuit mis à disposition des enfants détenteurs d'un billet d'entrée du musée.



### MARDI GRATUIT JEUX DE L'AADEC

**Mardi 7 avril à partir de 18h30 à la salle intercommunale, au-dessus de l'Office de Tourisme.**  
Repas partagé. Une soirée pour découvrir et s'amuser autour des jeux de société.



### OFFICE DE TOURISME INFOS

**Horaires d'ouverture du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h**

Attention, fermeture exceptionnelle le jeudi 2 avril pour réunion d'équipe.  
Exposition des œuvres d'Elizabet Kalmar à découvrir sur nos horaires d'ouverture du 7/04 au 03/05.

### LA VISITE GUIDÉE DES OURSONS - MUSEE DE L'OURS DES CAVERNES

**Mardi 7 et jeudis 16 et 23 avril 2026 à 10h30, MOC, Entremont le Vieux**

Coco l'ours blanc a une super histoire d'ours à raconter. Cette visite contée tout en douceur permettra aux tout-petits de s'appropriier le musée et de découvrir cet animal impressionnant qu'est l'ours. Petit atelier modelage d'une empreinte à la fin de la visite. Pour les enfants de 2 à 4 ans. Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte. Durée : 30 minutes. Tarif : 8 €. Gratuit pour les moins de 4 ans. Réservation au 04.79.26.29.87.

### ATELIER BRACELET DE SURVIE - MUSEE DE L'OURS DES CAVERNES

**Jeudi 9 et vendredis 17 et 24 avril à 14h30, MOC, Entremont le Vieux**

Apprenez à tisser votre propre bracelet de randonnée réalisé en corde de parachute. Cet accessoire vous sera utile en cas de lacet cassé ou autre situation délicate en randonnée. Durée : 45min. Tarif : 6 €. Ouvert à tous à partir de 7 ans. Réservation au 04.79.26.29.87.

### CONSEIL CITOYEN SUR LA TRANSITION ALIMENTAIRE - AADEC

**Jeudi 9 Avril, de 18h30 à 20h, salle intercommunale, au-dessus de l'Office de Tourisme**

Dans le cadre de son Projet Alimentation, l'AADEC met en place un Conseil Citoyen de la Transition Alimentaire ; qui a pour vocation d'être à l'écoute des habitants et des partenaires locaux de la vallée, et d'imaginer ensemble comment aller vers cette Transition Alimentaire. Alors venez nous aider à imaginer les actions, les visites, les événements pour avoir des animations tout au long de l'année et engager une véritable dynamique sur l'Alimentation.

### VISITE FLASH THEATRALISEE DE L'EXPO « FUTUR ANTERIEUR » - MUSEE DE L'OURS DES CAVERNES

**Vendredi 10 et mardis 14, 21 et 28 avril 2026 à 15h et 16h, MOC, Entremont le Vieux**

L'archéologue du futur, professeure Zenithis, vous accompagne autour de quelques objets choisis avec soin de l'exposition « Futur Antérieur ». Visite gratuite. Durée : 15 minutes.

### TEMPS D'ECHANGE AUTOUR DU DEFILE LE GUIERS FAIT SON CIRQUE

**Mercredi 15 avril à la maison Hermesende, salle rouge, Saint Pierre d'Entremont**

Vous voulez participer au défilé de mode rurale qui aura lieu le 30 mai pendant le Guiers Fait son Cirque? Alors je vous propose une journée pour échanger des idées, des envies, des matériaux... et travailler ensemble sur nos tenues. Si cela vous intéresse, contactez-moi (julie) au 06.70.23.69.27

### AG AADEC

**Mardi 21 avril 2026, 18h30 à l'Ancien réfectoire, cuisine partagée de Saint Pierre d'Entremont**

Adhérents, habitants, associations, partenaires, familles... N'hésitez pas à nous rejoindre pour partager ensemble un moment convivial et d'échanges

### AG COOPERATIVE DE PLANTES

**Vendredi 24 avril 2026, 18h30 salle en dessus de l'Office de Tourisme à St Pierre d'Entremont.**

La Coopérative des Plantes fait son AG, venez nombreux !

### DOUBLE MIXTE CHALLENGE - TENNIS CLUB DES ENTREMONTS

**Samedi 25 avril 2026, de 10h à 20h, sur les courts de Saint-Pierre d'Entremont**

Animation ouverte à tous, licencié.e.s et non-licencié.e.s, adultes et jeunes. Plusieurs « tournois multi-chances » sont proposés : tournoi double mixte adultes, tournoi double mixte familial (un enfant / un parent), tournoi double mixte jeunes. Prêt du matériel si besoin pour jeunes et adultes. Balles fournies. Conditions et Inscription (obligatoire) : tc.entremonts@gmail.com ou 06 81 64 09 78 ou 06 08 95 20 60, **avant le jeudi 23 avril à minuit**. Sur place, petite restauration, sucrée et salée, et boissons, chaudes et fraîches.

### SORTIE FAMILLES - LUDOGAIA A VEZERONCE-CURTIN

**Samedi 25 avril 2026, de 10h à 16h, LUDOGAIA, tarif préférentiel selon votre QF**

Un parc ludique et pédagogique situé à 1h de Saint Pierre d'Entremont. Pique nique sur place. Aire de jeux sensoriels, découverte de la tourbière, petit train, exposition sur la biodiversité, parcours des senteurs et parcours pieds nus et rencontre avec les daims du parc. Places limitées, **inscription obligatoire avant le 9 avril** : enfancejeunesse@aaec.fr ou au 07 63 10 53 79. Transport pris en charge.

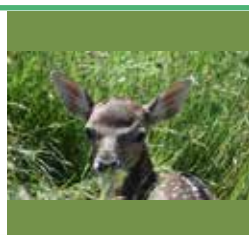
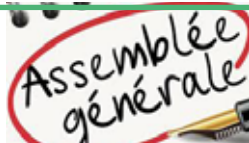
### STAGE YOGA, HANCHES & BASSIN - AURORA-AYODAM

**Samedi 25 Avril - 09h30 (2h) - Salle Violette de la maison Hermesende, St Pierre d'Entremont**

Les hanches, le bassin nous portent et nous supportent. Lien essentiel entre le haut et le bas du corps, c'est une zone à chouchouter, à mobiliser et à renforcer. L'occasion de visiter cette partie du corps et de repartir avec des exercices pour vous. Participation : 25€ / atelier ; 45€ / 2 ateliers ou en duo. Aurore Vincent info@aurora-ayodam.com www.aurora-ayodam.com

### JOURNEE GENEALOGIE - ASSOCIATION MEMOIRE DES ENTREMONTS

**Dimanche 26 avril 2026 de 9h à 18h, salle de la mairie d'Entremont le Vieux**





#### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-PIERRE-D'ENTREMONT

**Samedi 25 avril 2026, 11h, Bibliothèque de Saint-Pierre-d'Entremont**

La bibliothèque a besoin de vous, lecteurs et bénévoles, présents et futurs, pour vivre. Nous manquons de monde pour le conseil d'administration et les permanences. Venez nombreux pour en apprendre plus sur le fonctionnement et les projets de la bibliothèque ! L'assemblée sera suivie d'un pot convivial.



#### LES CORBELINS ONT DU TALENT - CORBEL ANIMATION

**Dimanche 26 avril, à la Grange à Corbel**

Une journée d'exposition pour présenter le travail des artistes amateurs.

#### MARDI GRATUIT CRÉATIF DE L'AADEC - MOSAÏQUE

**Mardi 28 avril, 16h30 à 18h30 à la salle intercommunale, au-dessus de l'Office de Tourisme.**

Pour les Familles. Accessible à tous âges. Les enfants restent sous la responsabilité des parents.

#### EXPOSITION «AU BOUT DES DOIGTS» - COMMUNAUTÉ DE COMMUNE CŒUR DE CHARTREUSE

**Du 27 avril au 11 mai : St-Pierre d'Entremont – Maison Hermesende**

Exposition « Au bout des Doigts – tapis d'histoires » de Sabine de Greef. Autant d'histoires simples à découvrir du bout des doigts qu'à raconter à ras de tapis aux plus petits.

Une exposition où les créations de tissus prennent volume et se déclinent à foison en diverses propositions !

## OFFRES D'emploi

#### LE GITE D'ETAPE DE LA FERME DE L'OURS RECRUTE UN.E AUBERGISTE POLYVALENT\*

Nous recherchons de mai à septembre une personne qui tient une auberge, ayant le sens de l'accueil et de la convivialité, pour un lieu authentique, calme et dépaysant. Personne ayant des compétences polyvalentes (accueil, service, buvette, plonge, ménage, commis cuisine) CV et LM à [fermedelours@gmail.com](mailto:fermedelours@gmail.com)

#### LES CLES DE CHARTREUSE OFFRE D'EMPLOI DANS LES ENTREMONTS

Vous recherchez un poste alliant polyvalence, flexibilité et ambiance conviviale ? La conciergerie Les Clés de Chartreuse est en pleine expansion et nous avons besoin de vous dès maintenant pour répondre à la demande croissante ! Vos missions : Assurer des prestations de nettoyage de qualité pour nos clients exigeants. Accueillir chaleureusement les visiteurs pour garantir une expérience mémorable. Contact par téléphone ou mail. [christophe@lesclesdechartreuse.fr](mailto:christophe@lesclesdechartreuse.fr). 06 33 08 63 20, <http://www.lesclesdechartreuse.fr/>

#### RECHERCHE ANIMATEURS BAF A - VACANCES D'ETE - CENTRE DE LOISIRS AADEC

**L'AADEC recherche plusieurs animateurs BAF A ou en cours de BAF A pour les vacances scolaires d'été 2026** pour ses centres de loisirs.

Pour plus d'informations : [direction@aadec.fr](mailto:direction@aadec.fr)

#### AADEC - SERVICE CIVIQUE

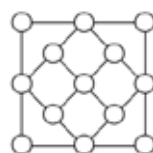
**L'AADEC recherche : Un Service Civique, durée de 7 mois, à partir de mai 2026**

Pour Développer les volets alimentations, mobilités solidaires et participation citoyenne des publics (postulez directement en cliquant sur le lien) Renseignements à [direction@aadec.fr](mailto:direction@aadec.fr) ou au 06 74 65 94 28. N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire, et à diffuser autour de vous. Merci à vous, à très bientôt

## REMUE meninges

#### REMUE MÉNINGES D'AVRIL

**Noircir 6 disques de manière à avoir toujours un nombre impair de disques noirs sur chacun des 10 alignements de 3**



**Solution de mars : [urlr.me/FKNwCb](http://urlr.me/FKNwCb)**

# AJOUTS *numeriques*

---

ANIMATIONS BIBLIOTHEQUE D'ENTREMONT LE VIEUX AVRIL 2026

**UNE PARTIE DE TAROT? COINCHE? ou BELOTE? Les vendredis 10 et 24 avril de 15h à 18h**

A vous de choisir, sur place, avec les partenaires de jeu, vous pouvez apporter votre jeu de cartes et/ou tapis de jeu...Joueurs confirmés comme débutants...Entrée libre, gratuite, sans inscription.



## CINÉMA DES ENTREMONTS

**SAMEDI 04 AVRIL 2026 à 20h30**

### CHERS PARENTS

De Emmanuel Patron avec Avec André Dussollier, Miou-Miou, Arnaud Ducret  
France 2026 Durée 1h26

Quand Alice et Vincent Gauthier convoquent en urgence leurs trois enfants, la fratrie débarque affolée craignant le pire ... mais, bonne nouvelle, leurs parents ont en fait touché le Jackpot ! Le problème : ils ne comptent pas leur donner un centime.



**SAMEDI 11 AVRIL 2026 À 20H30**

### LA MAISON DES FEMMES

De Mélisa Godet avec Avec Karin Viard, Laetitia Dosch, Eye Haidara  
France 2026 Durée 1h50

À la Maison des femmes, entre soin, écoute et solidarité, une équipe se bat chaque jour pour accompagner les femmes victimes de violences dans leur reconstruction. Dans ce lieu unique, Diane, Manon, Inès, Awa et leurs collègues accueillent, soutiennent, redonnent confiance. Ensemble, avec leurs forces, leurs fragilités, leurs convictions et une énergie inépuisable.

Label : Les Coups de cœurs du Cinébus



**SAMEDI 18 AVRIL 2026 À 17h30**

### JUMPERS

De Daniel Chong  
USA 2026 Durée 1h45

Mabel, une adolescente passionnée par les animaux, saute (littéralement !) sur l'occasion d'essayer une nouvelle technologie révolutionnaire permettant de communiquer avec eux d'une manière totalement inédite... en se glissant dans la peau d'une adorable femelle castor. Conçu par des scientifiques visionnaires, ce dispositif permet de transférer la conscience humaine dans le corps de robots-animaux plus vrais que nature. Mabel se lance alors dans une aventure unique et riche en découvertes au cœur du règne animal.

à partir de 6 ans 



**SAMEDI 18 AVRIL 2026 À 20h30**

### MAIGRET ET LE MORT AMOUREUX

De Pascal Bonitzer avec Denis Podalydès, Anne Alvaro, Manuel Guillot  
France 2026 Durée 1h20

Le commissaire Maigret est appelé en urgence au Quai d'Orsay. Monsieur Berthier-Lagès, ancien ambassadeur renommé, a été assassiné. Maigret découvre qu'il entretenait depuis cinquante ans une correspondance amoureuse avec la princesse de Vuynes, dont le mari, étrange coïncidence, vient de décéder. En se confrontant aux membres des deux familles et au mutisme suspect de la domestique du diplomate, Maigret va aller de surprise en surprise...



**DIMANCHE 19 AVRIL 2026 À 17h30**

### SOULÈVEMENTS

De Thomas Lacoste  
France 2026 Durée 1h45

Un portrait choral à 16 voix, 16 trajectoires singulières, réflexif et intime d'un mouvement de résistance intergénérationnel porté par une jeunesse qui vit et qui lutte contre l'accaparement des terres et de l'eau, les ravages industriels, la montée des totalitarismes et fait face à la répression politique. Une plongée au cœur des Soulèvements de la Terre révélant la composition inédite des forces multiples déployées un peu partout dans le pays qui expérimentent d'autres modes de vie, tissent de nouveaux liens avec le vivant, bouleversant ainsi les découpages établis du politique et du sensible en nous ouvrant au champ de tous les possibles.

Label : Les Découvertes du Cinébus



**SAMEDI 25 AVRIL 2026 À 20h30**

### RUE MÁLAGA (VO)

De Maryam Touzani avec Carmen Maura, Marta Etura, Ahmed Boulane  
France, Espagne, Maroc, Allemagne, Belgique 2026 Durée 1h56

Maria Angeles, une Espagnole de 79 ans, vit seule à Tanger, dans le nord du Maroc, où elle profite de sa ville et de son quotidien. Sa vie bascule lorsque sa fille Clara arrive de Madrid pour vendre l'appartement dans lequel elle a toujours vécu. Déterminée à rester dans cette ville qui l'a vue grandir, elle met tout en œuvre pour garder sa maison et récupérer les objets d'une vie. Contre toute attente, elle redécouvre en chemin l'amour et le désir





*Laadec' éco*  
Les Informations économiques des Entremonts

**PUBLICATION  
SEMESTRIELLE**  
AVRIL 2026

#### **THERAPIE MANUELLE METHODE POYET A SAINT PIERRE D'ENTREMONT**

Après avoir remplacé un temps Anne KRUMB en 2018, Claire MANUS propose depuis l'été 2022 une permanence hebdomadaire pour des séances de Thérapie Manuelle Méthode Poyet, technique d'ostéopathie douce, à St Pierre d'Entremont.

Du 15 avril au 15 août 2026, Claire sera remplacée par Lucie MATTEL.

Durant cette période, les rendez-vous seront assurés les LUNDIS, toujours au cabinet pluridisciplinaire, 77 place Croix Mollard, à côté de la pharmacie.

Vous pourrez joindre Lucie directement au 07 67 92 62 17

le numéro de Claire restera actif (07 69 68 26 89) et pourra recevoir vos appels/messages pour convenir d'un rendez-vous.

Au plaisir de vous recevoir.

#### **AIDE SOIGNANTE D.E**

Aide à domicile : aide soignante diplômée je vous propose mes services à domicile. Aide à la toilette, à l'habillage, compagnie, Aide aux courses, petit entretien... rémunération en CESU.

Contact : gandy.anne@orange.fr ou tel 06 72 86 15 50 « Contact : gandy.anne@orange.fr ou au 06 72 86 15 50.

#### **SOUTIEN SCOLAIRE ET COURS PARTICULIERS A DOMICILE - XAVIER DARDEL**

Soutien scolaire et cours particuliers à domicile proposés à Saint-Pierre d'Entremonts et en Chartreuse à partir de cette année scolaire tout en bénéficiant immédiatement d'une remise de 50% de crédit d'impôt sur la facture!

Dardel développement est une société spécialisée dans le soutien scolaire, cours particuliers et garde d'enfants à domicile.

+ de renseignements sur dardel-developpement.fr ou au 06 40 79 72 (X.Dardel).

#### **DOC HOUSE RENOVATION**

Doc House Rénovation, avec Mathieu Fellmann, vous accompagne de A à Z avec écoute, savoir-faire et confiance.

Tous corps d'état, garantie décennale, travail soigné.

Besoin d'un devis ou d'un premier contact ?

<https://doc-house.fr/>

0645080341

#### **STAGE SAINT PIERRE D'ENTREMONT LE 1, 2 et 3 MAI 2026 RENCONTRER LES PLANTES AVEC LE CHAUDRON MAGIQUE**

Trois jours pour rencontrer les plantes, se (re)connecter à la nature, apprendre à regarder, dessiner, cueillir, cuisiner, se soigner avec les plantes sauvages. Trois demi-journées seront consacrées au dessin botanique et symbolique.

Trois demi-journées seront consacrées à la reconnaissance, cueillette, cuisine et préparations médicinales.

Vous pourrez prendre tous vos repas sur place – majoritairement bio et végétariens (en supplément)

Possibilité d'hébergement sur place à petit prix, ou à proximité du lieu du stage si vous souhaitez plus de confort et d'autonomie.

Animé par Cécile Aubel, herbaliste et autrice du livre A la rencontre des plantes & Anaïs Bon, illustratrice du livre A la rencontre des plantes

Lieu : Saint Pierre d'Entremont (Chartreuse – Isère) -Tarif : 320€

Le tarif n'inclut pas les repas et l'hébergement. Voir détails dans la fiche infos pratiques

Renseignements et inscriptions : Cécile Aubel – 06.17.76.39.55 – [www.lechaudronmagique.org](http://www.lechaudronmagique.org)

Instagram : [le.chaudron.magique](https://www.instagram.com/le.chaudron.magique)

## ONAÏA - UNE NOUVELLE TABLE AU CŒUR DE LA CHARTREUSE

Onaïa est le nouveau restaurant du Moulin des Chartreux 1733 à Saint-Pierre-d'Entremont.

Porté par sa jeune équipe et le chef Arthur Dupuis, pâtissier devenu cuisinier passé par plusieurs maisons gastronomiques, le projet met à l'honneur les produits de saison et le travail des producteurs locaux. Une grande partie des ingrédients utilisés est biologique et sourcée localement.

Le restaurant vient d'ailleurs d'obtenir deux macarons Écotable, récompensant son engagement en faveur d'une restauration plus durable.

Onaïa défend une cuisine vivante, guidée par les produits, les saisons et une identité singulière. Les produits du terroir y rencontrent une créativité assumée pour offrir une expérience culinaire à la fois moderne, accessible et profondément inspirée par la nature environnante.

Le restaurant est ouvert toute l'année et propose un menu du jour le midi en semaine, ainsi qu'un menu dégustation pour découvrir cette cuisine d'auteur, accompagné d'une sélection de vins et de boissons locales et biologiques. <https://moulin-des-chartreux.com/> - 04.79.65.94.77

## S.A.S. T'AIR DE VIE - SAINT-PIERRE-D'ENTREMONT

Au sein de T'Air de Vie, Delphine BASTRENTA propose différentes approches pour soutenir l'équilibre physiologique et la vitalité.

Praticienne en santé fonctionnelle intégrative et micro nutritionniste, elle accompagne les personnes dans la compréhension de leur terrain biologique et de leurs équilibres physiologiques. Son approche associe micro nutrition, biologie fonctionnelle et nutritionnelle et pratiques de régulation du système nerveux.

Elle propose également des pratiques corporelles permettant d'explorer ces mécanismes de manière concrète : mouvement, breathwork et immersion en eau froide (Méthode Life Force).

« Comprendre son terrain biologique pour soutenir durablement son équilibre de santé. » Cabinet de biologie fonctionnelle et nutritionnelle. Delphine accompagne les personnes souhaitant mieux comprendre les mécanismes physiologiques impliqués dans certains déséquilibres : fatigue persistante, troubles digestifs, stress chronique, inflammation de bas grade ou déséquilibres métaboliques. L'accompagnement s'appuie sur la micro nutrition et une lecture fonctionnelle du terrain nutritionnel, métabolique et neurophysiologique. Consultations sur rendez-vous : Mercredi et Samedi - Tel : 06 60 02 53 46

Atelier Hormèse

Inspiré de la loi biologique de l'Hormèse, cet atelier propose d'explorer comment de courtes expositions à des contraintes physiologiques modérées peuvent stimuler les mécanismes naturels d'adaptation du corps. Lorsqu'ils sont bien dosés, ces stress brefs activent des réponses bénéfiques : amélioration de la régulation nerveuse, meilleure tolérance au stress, mobilisation métabolique et renforcement de la vitalité.

Trois portes d'entrée sont proposées :

- immersion progressive dans l'eau froide
- exercices physiques courts à haute intensité
- pratiques respiratoires guidées

Les expériences sont encadrées, progressives et sécurisées, toujours ajustées à la capacité adaptative de chacun. L'objectif n'est pas la performance mais l'apprentissage d'une stimulation juste, capable de réveiller les ressources d'adaptation du corps sans dépasser ses limites.

Prochaines dates les dimanches (10h-13h) : 29 mars ; 3 mai et 7 juin

Places limitées – informations et inscriptions : 06 60 02 53 46

Atelier Breathwork – Neuro-recalibrage du système limbique

Samedi 11 juillet – Atelier de 4 heures - 40 euros /personne

Cet atelier propose une exploration pratique des liens entre respiration, cerveau émotionnel et réponses physiologiques au stress.

À travers des séquences guidées de breathwork et de régulation corporelle, les participants expérimentent comment agir sur le système nerveux afin de favoriser un état de clarté et de stabilité physiologique et psychologique. Une approche accessible pour mieux comprendre et moduler les interactions entre respiration, système limbique et équilibre global.

Places limitées – informations et inscriptions : 06 60 02 53 46

**PROCHAINE AADEC'ECO : JUILLET 2026**, envoyez un courriel **avant le 15 JUIN** à **communication@aadec.fr**

- **L'AADEC'ÉCO** est une parution **bi ou triannuelle** permettant aux **entreprises** et aux **microentreprises** de faire la promotion de leur activité sur le territoire.
- **L'AADEC'OUVERTE** est une parution **mensuelle** visant à promouvoir les actions des **associations** sur le territoire.