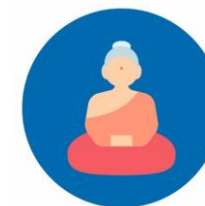


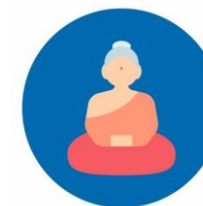
## Bien-être physique et psychique - Liste des activités des Sections et du Secrétariat central

➤ **Cours bleus « Bien-être physique et psychique »** : cours alliant bien-être physique et psychique dans une même activité pour être bien dans sa tête et dans son corps

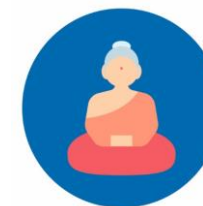
NUMERO	CATEGORIE	TITRE	DATEDEBUT	LIEU	Organisé par	Points passeport (à titre indicatif)
73988	MOUVSP	Danse orientale des 7 déesses	10.08.2020	Delémont	Delémont	5
30399	MOUVSP	Taichi Style Chen	17.08.2020	La Neuveville	La Neuveville	10
74013	MOUVSP	Courir pour sa santé	24.08.2020	Corban	Delémont	10
30442	SANTE	Yoga Japonais; gros intestin et poumons	27.08.2020	la Neuveville	La Neuveville	10
41517	SANTE	Yoga du rire	29.08.2020	Sornetan	Moutier	5
41518	SANTE	Le jeûne et cure détox	05.09.2020	Moutier	Moutier	5
50968	SANTE	Cours de formation en Yoga médical	07.09.2020	Les Breuleux	Franches-Montagnes	15
41509	MOUVSP	Yoga prénatal	07.09.2020	Moutier	Moutier	5
41519	SANTE	Méditation en nature	09.09.2020	Moutier	Moutier	10
22834	MOUVSP	Tai-Chi	17.09.2020	Porrentruy	Porrentruy	5
73867	SANTE	Vivre, c'est respirer !	23.09.2020	Delémont	Delémont	5
74094	ENFANT	Méditation pour enfants dès 7 ans	29.09.2020	Vicques	Delémont	10
50969	MOUVSP	Danse des 7 déesses	30.09.2020	St-Brais	Franches-Montagnes	5
41527	SOCDEV	Méditation et relaxation	01.10.2020	Moutier	Moutier	5
50980	SANTE	Réflexologie familiale des mains	03.10.2020	Les Genevez	Franches-Montagnes	10
50981	SANTE	Réflexothérapie... sur les mains	07.10.2020	Les Breuleux	Franches-Montagnes	5
74081	ENFANT	Jeux et activités en forêt pour enfants de 5 à 11 ans	07.10.2020	Courroux	Delémont	5
41510	MOUVSP	Yoga prénatal	18.10.2020	Moutier	Moutier	5
30400	MOUVSP	Taichi Style Chen (partie 4)	19.10.2020	La Neuveville	La Neuveville	15



30406	SANTE	Relaxologie psycho-corporelle	21.10.2020	La Neuveville	La Neuveville	10
30443	SANTE	Yoga Japonais: vessie et reins	22.10.2020	La Neuveville	La Neuveville	10
74108	SANTE	Autohypnose les capacités du cerveau et accroître la confiance en soi	24.10.2020	Rebeuvelier	Delémont	10
50984	SANTE	Aromathérapie - Huiles essentielles	26.10.2020	Le Noirmont	Franches-Montagnes	10
23035	MOUVSP	Body Balance	26.10.2020	Fontenais	Porrentruy	10
74231	SANTE	Sophrologie - Mieux être au quotidien	27.10.2020	Delémont	Delémont	10
41523	SANTE	Bains de pieds à l'ancienne	27.10.2020	Moutier	Moutier	5
50982	SANTE	Réflexothérapie... sur les mains	28.10.2020	Les Breuleux	Franches-Montagnes	5
74121	SANTE	La pentanalogie miroir du destin	28.10.2020	Bourrignon	Delémont	5
22881	MOUVSP	Yoga de l'énergie - tout niveau	28.10.2020	Porrentruy	Porrentruy	10
23092	ENFANT	Yoga Enfant 4-7ans	28.10.2020	Porrentruy	Porrentruy	5
74217	MOUVSP	Parcours Vita, se préparer pour l'hiver	29.10.2020	Delémont	Delémont	10
50972	MOUVSP	Conscience dans le mouvement relaxation	02.11.2020	Les Bois	Franches-Montagnes	10
74042	SANTE	Autohypnose pour la gestion des émotions	02.11.2020	Boécourt	Delémont	10
74206	SANTE	Comprendre la ménopause pour mieux la vivre	03.11.2020	Delémont	Delémont	10
22943	MOUVSP	Danse indienne - classique	03.11.2020	Courtemaîche	Porrentruy	10
74048	SANTE	Drainage et auto-drainage lymphatique	04.11.2020	Boécourt	Delémont	5
74199	MOUVSP	Danse de la déesse	04.11.2020	Delémont	Delémont	10
22965	SANTE	Forces et sagesses des 4 saisons du cycle féminin	04.11.2020	St-Ursanne	Porrentruy	10
74224	SANTE	Sophrologie - Mieux être au quotidien	05.11.2020	Delémont	Delémont	10
22835	MOUVSP	Tai-Chi	05.11.2020	Porrentruy	Porrentruy	10
74065	FAMIL	Etre jeune fille aujourd'hui	07.11.2020	Develier	Delémont	10
22964	SANTE	Les plantes alliées du cycle féminin et des étapes de vie de la femme	14.11.2020	St-Ursanne	Porrentruy	5



61172	SANTE	Ménopause - Santé féminine	17.11.2020	Sonvilier	Erguël	5
22852	CONFER	Méthode JMV®, votre bien être au quotidien	23.11.2020	Porrentruy	Porrentruy	5
23006	SANTE	Kinésiologie - identifier le stress et l'appivoiser	24.11.2020	Porrentruy	Porrentruy	5
22944	ENFANT	Danse indienne - classique	28.11.2020	Courtemaîche	Porrentruy	10
22985	SANTE	Technique de liberté émotionnelle-EFT	01.12.2020	Porrentruy	Porrentruy	5
50983	SOCDEV	Initiation à l'autohypnose	05.12.2020	Le Noirmont	Franches-Montagnes	5
		Atelier autour des huiles essentielles pour les bébés				
23070	SANTE		12.12.2020	Courtedoux	Porrentruy	5
		Gym du cerveau- Développer votre potentiel et méthode d'apprentissage				
23008	FAMIL		12.01.2021	Porrentruy	Porrentruy	5
		Qi Gong thérapeutique 1 - booster le système immunitaire				
74228	SANTE		13.01.2021	Delémont	Delémont	5
22882	MOUVSP	Yoga de l'énergie - tout niveau	13.01.2021	Porrentruy	Porrentruy	10
23093	ENFANT	Yoga Enfant 4-7ans	13.01.2021	Porrentruy	Porrentruy	5
74232	SANTE	Sophrologie - Mieux être au quotidien	14.01.2021	Delémont	Delémont	10
22832	MOUVSP	Qi-Gong	15.01.2021	Porrentruy	Porrentruy	5
22816	CONFER	La Détox, info ou intox?	18.01.2021	Porrentruy	Porrentruy	5
23045	MOUVSP	Danse de l'Être	18.01.2021	Fontenais	Porrentruy	10
22836	MOUVSP	Tai-Chi	21.01.2021	Porrentruy	Porrentruy	10
74161	ENFANT	Bien-être pour adolescentes	23.01.2021	Courrendlin	Delémont	5
74220	SANTE	Maménopause	06.02.2021	Pleigne	Delémont	10
22986	SANTE	La longévité en bonne santé	08.02.2021	Porrentruy	Porrentruy	5
74227	SANTE	Yoga du rire	01.03.2021	Rossemaison	Delémont	5
74222	SANTE	Massage au quotidien	02.03.2021	Delémont	Delémont	10
22833	MOUVSP	Qi-Gong	03.03.2021	Porrentruy	Porrentruy	5



22883	MOUVSP	Yoga de l'énergie - tout niveau	03.03.2021	Porrentruy	Porrentruy	10
23071	MOUVSP	Kawa'gym	03.03.2021	Courtedoux	Porrentruy	10
23094	ENFANT	Yoga ado - 11 -15 ans	03.03.2021	Porrentruy	Porrentruy	5
74173	MOUVSP	Balade de nuit (randonnée en forêt)	10.03.2021	Courrendlin	Delémont	10
22837	MOUVSP	Tai-Chi	11.03.2021	Porrentruy	Porrentruy	5
22905	SANTE	Respirer, c'est la vie!	11.03.2021	Porrentruy	Porrentruy	5
74233	MOUVSP	Parcours Vita, en forme pour l'été !	18.03.2021	Delémont	Delémont	15
23012	MOUVSP	Amélioration des performances sportives par la kinésiologie	20.04.2021	Porrentruy	Porrentruy	5
22884	MOUVSP	Yoga de l'énergie - tout niveau	21.04.2021	Porrentruy	Porrentruy	15
74225	SANTE	Vivre, c'est respirer !	22.04.2021	Delémont	Delémont	5
41511	MOUVSP	Yoga prénatal	25.04.2021	Moutier	Moutier	5
22997	EXCURS	Balade ressourçante et potée de plantes sauvages au chaudron	08.05.2021	Bonfol	Porrentruy	5
74124	CUISIN	Balade pour se ressourcer et plantes sauvages au chaudron	15.05.2021	Bourrignon	Delémont	5
22918	CONFER	Reconnecter les enfants à la nature, pourquoi?	05.10.2021	Porrentruy	Porrentruy	5

... et davantage de cours sous : <https://www.upjurassienne.ch/recherche-de-cours/>