NOVEMBRE 2026 • NUMERO 3

Les Echos du Moulin d'Eden

Association Le Moulin d'Eden



Novembre au Moulin : on crée, on joue, on se retrouve !

En novembre, le Moulin vous invite à partager de nouveaux moments : une première soirée jeux, des ateliers créatifs pour préparer les fêtes, des conférences et vos rendez-vous réguliers. Autant d'occasions de se rencontrer, de découvrir et de prendre du temps pour soi.

Dans ce numéro : l'agenda • Le portrait d'Anne-Sophie • Les nouvelles du Moulin

NOVEMBRE 2026 • NUMERO 3

Les Echos du Moulin d'Eden

Agenda du mois

Du 2 au 16 novembre

LUNDI 2 NOVEMBRE

10h - 19h Coupe Soin Psycho-Energétique sur rendez-vous
Patricia Flament

14h - 16h Cours de couture adultes
Laurine Grelot

MARDI 3 NOVEMBRE

9h - 14h Consultation sur RDV en Numérologie Stratégique®
Isabelle Staroz

10h - 18h Consultation sur RDV en bioénergie et sophrologie
Sylvie Larrue

18h30 - 20h Séance collective de sophrologie dynamique
Sylvie Larrue · Groupe 1

MERCREDI 4 NOVEMBRE

10h - 12h30 Atelier couture enfants
Laurine Grelot

10h - 16h Consultation sur RDV en massage sonore
Florent Bernacchi

19h - 20h15 Kundalini Yoga
Anne-Sophie Assémat

JEUDI 5 NOVEMBRE

10h - 18h Consultation sur RDV en Prévention et Equilibre Santé
Annie Bouchet

19h - 20h15 Cours de danse tahitienne
Taïna

VENDREDI 6 NOVEMBRE

9h - 19h Massage Tuina sur rendez-vous
Véronique Thouin

19h - 20h30 Conférence « Quelle eau boire pour notre santé ? »
Annie Bouchet, pharmacienne

SAMEDI 7 NOVEMBRE

14h30 - 16h Conférence « La bioénergie pour retrouver l'équilibre et harmoniser ses fréquences »
Sylvie Larrue

14h30 - 17h30 Atelier Morphologie Visage
Isabelle Noblet

LUNDI 9 NOVEMBRE

14h - 16h Cours de couture adultes
Laurine Grelot

18h - 19h30 Qi Gong
Pascal Ferrara

MARDI 10 NOVEMBRE

9h - 18h Consultation sur RDV en Numérologie Stratégique®
Isabelle Staroz

10h - 18h Consultation sur RDV en bioénergie et sophrologie
Sylvie Larrue

MERCREDI 11 NOVEMBRE

10h - 16h Consultation sur RDV en massage sonore
Florent Bernacchi

JEUDI 12 NOVEMBRE

10h - 18h Consultation sur RDV en Prévention et Equilibre Santé
Annie Bouchet

19h - 20h15 Cours de danse tahitienne
Taïna

VENDREDI 13 NOVEMBRE

9h - 19h Massage Tuina sur rendez-vous
Véronique Thouin

20h - 22h30 Soirée Jeux au Moulin
Inscription préalable obligatoire

SAMEDI 14 NOVEMBRE

13h30 - 17h30 Atelier « Les bases de l'ancrage, de l'énergie et de la protection »
Sylvie Larrue et Patricia Flament · Premier atelier du cycle

LUNDI 16 NOVEMBRE

10h - 19h Coupe Soin Psycho-Energétique sur rendez-vous
Patricia Flament

14h - 16h Cours de couture adultes
Laurine Grelot

18h - 19h30 Qi Gong
Pascal Ferrara

Pour participer à un atelier, une conférence ou une soirée, **pensez à vous inscrire à l'avance.** Retrouvez les informations et les accès aux réservations dans l'agenda de notre site.

www.lemoulindeden.fr/agenda/

Le Moulin d'Eden - 1301 chemin de Lartigue - 33750 Croignon
assolemoulindeden@gmail.com · 07 68 51 13 61

NOVEMBRE 2026 • NUMERO 3

Les Echos du Moulin d'Eden

Agenda du mois

Du 17 au 30 novembre

MARDI 17 NOVEMBRE

9h - 18h Consultation sur RDV en Numérologie Stratégique®
Isabelle Staroz

10h - 18h Consultation sur RDV en bioénergie et sophrologie
Sylvie Larrue

18h30 - 20h Séance collective de sophrologie dynamique
Sylvie Larrue · Groupe 2

MERCREDI 18 NOVEMBRE

10h - 12h30 Atelier couture enfants
Laurine Grelot

10h - 16h Consultation sur RDV en massage sonore
Florent Bernacchi

19h - 20h15 Kundalini Yoga
Anne-Sophie Assémat

JEUDI 19 NOVEMBRE

10h - 18h Consultation sur RDV en Prévention et Equilibre Santé
Annie Bouchet

19h - 20h15 Cours de danse tahitienne
Taïna

VENDREDI 20 NOVEMBRE

9h - 19h Massage Tuina sur rendez-vous
Véronique Thouin

SAMEDI 21 NOVEMBRE

9h30 - 14h Cuisine énergétique d'hiver
Anne-Sophie Assémat

14h30 - 16h30 Atelier Couronne de porte de Noël
Marie-Line Mlynarski

14h30 - 17h Conférence sur le glutathion
Annie Bouchet, pharmacienne

LUNDI 23 NOVEMBRE

14h - 16h Cours de couture adultes
Laurine Grelot

18h - 19h30 Qi Gong
Pascal Ferrara

MARDI 24 NOVEMBRE

9h - 18h Consultation sur RDV en Numérologie Stratégique®
Isabelle Staroz

10h - 18h Consultation sur RDV en bioénergie et sophrologie
Sylvie Larrue

MERCREDI 25 NOVEMBRE

10h - 12h30 Atelier couture enfants
Laurine Grelot

10h - 16h Consultation sur RDV en massage sonore
Florent Bernacchi

19h - 20h15 Kundalini Yoga
Anne-Sophie Assémat

19h - 20h Bain de bols
Cathy Ferrara

JEUDI 26 NOVEMBRE

10h - 18h Consultation sur RDV en Prévention et Equilibre Santé
Annie Bouchet

19h - 20h15 Cours de danse tahitienne
Taïna

VENDREDI 27 NOVEMBRE

9h - 19h Massage Tuina sur rendez-vous
Véronique Thouin

18h30 - 20h30 Atelier Couronne de porte de Noël
Marie-Line Mlynarski

SAMEDI 28 NOVEMBRE

10h30 - 12h30 Atelier Couronne de porte de Noël
Marie-Line Mlynarski

14h30 - 16h30 Atelier Couronne de porte de Noël
Marie-Line Mlynarski

15h - 16h30 Rencontre, découverte et initiation au ukulélé
Florent Bernacchi · Duos parents-enfants et tous âges, de 7 à 77 ans

DIMANCHE 29 NOVEMBRE

10h - 18h30 Bourse aux jouets et aux décorations de Noël
Association Le Moulin d'Eden · En intérieur

LUNDI 30 NOVEMBRE

10h - 19h Coupe Soin Psycho-Energétique sur rendez-vous
Patricia Flament

14h - 16h Cours de couture adultes
Laurine Grelot

18h - 19h30 Qi Gong
Pascal Ferrara

Pour participer à un atelier, une conférence ou une soirée, **pensez à vous inscrire à l'avance.** Retrouvez les informations et les accès aux réservations dans l'agenda de notre site.

www.lemoulindeden.fr/agenda/

Le Moulin d'Eden - 1301 chemin de Lartigue - 33750 Croignon
assolemoulindeden@gmail.com • 07 68 51 13 61

Portrait du mois

Anne-Sophie Assémat

PROFESSEURE DE KUNDALINI YOGA ET DE CUISINE ANTI-INFLAMMATOIRE ET ENERGETIQUE



> « Prendre soin de soi, de façon globale et naturellement

Anne-Sophie propose le Kundalini Yoga et la cuisine énergétique pour prendre soin de soi, dans le respect de son rythme et de la Terre.

Deux pratiques complémentaires

Le mouvement, la respiration et l'alimentation se rencontrent dans une approche globale du mieux-être.

Son approche

S'ancrer, mettre le corps en mouvement avec douceur et porter attention à ce qui le nourrit.

Anne-Sophie invite chacun à explorer ces pratiques à son rythme, pour cultiver énergie, apaisement et sérénité au quotidien.

Ses accompagnements

En collectif

- Cours de Kundalini Yoga
- Ateliers de cuisine énergétique par thème
- Ateliers combinant yoga et cuisine

En individuel

- Cours de Kundalini Yoga
- Rendez-vous personnalisé de cuisine énergétique

Au Moulin d'Eden

Kundalini Yoga

Le mercredi de 19h à 20h15, hors vacances scolaires.
Premier cours de découverte offert toute l'année.
Accessible sans niveau préalable.

Cuisine énergétique

Ateliers par thème : dates et inscriptions dans l'agenda du site.

À propos d'Anne-Sophie

Passionnée depuis toujours par le soin et la prévention, Anne-Sophie partage deux pratiques qu'elle expérimente depuis de longues années.

Elle souhaite transmettre des outils pour prendre soin de soi naturellement et avancer vers davantage de mieux-être.

Prendre rendez-vous

06 67 50 81 27
annesophieassemat@live.fr
www.lemoulindeden.fr

NOVEMBRE 2026 • NUMERO 3
Les Echos
du Moulin d'Eden

Les nouvelles du Moulin

Bienvenue à Florent Bernacchi

Sono et art-thérapeute • Mediasons

« A l'écoute des rythmes, artisan d'harmonie »



Médiateur professionnel certifié depuis 2006, formateur et musicien de jazz, Florent réunit ses expériences au sein de Mediasons, avec l'écoute et les relations humaines au cœur de sa démarche.

Au Moulin, il propose des **massages sonores individuels** avec des bols tibétains et cristallins : une parenthèse d'écoute et de relaxation, à votre rythme.

Tous les mercredis, de 10h à 16h, sur RDV.
Séance de 45 minutes à 1 heure.

A découvrir aussi le 28 novembre, de 15h à 16h30 : rencontre, découverte et initiation au ukulélé. Duos parents-enfants et tous âges, de 7 à 77 ans.

Renseignements et RDV : 06 19 79 68 09 • mediasons.flow@gmail.com

Une soirée pour jouer

13 novembre • 20h - 22h30



Chacun apporte ses jeux pour les faire découvrir et partager une partie. Venez seul, à deux ou entre amis !

Crêpes, gâteaux et boissons proposés à la vente sur place.

Créez votre couronne

Avec Marie-Line Mlynarski



Une couronne de porte à créer puis à emporter ! Végétaux et matériel de base fournis, outils prêtés. Vous pouvez apporter vos petites décorations.

21 novembre : 14h30 - 16h30
27 novembre : 18h30 - 20h30
28 novembre : 10h30 - 12h30
28 novembre : 14h30 - 16h30

Pour la soirée jeux et les ateliers couronnes, **inscription préalable obligatoire depuis l'agenda du site.**

www.lemoulindeden.fr/agenda/

NOVEMBRE 2026 • NUMERO 3
Les Echos
du Moulin d'Eden

La pause du Moulin

La tisane d'entrée dans l'hiver

Une recette proposée par Anne-Sophie Assémat



Pour 1 litre de tisane

1 litre d'eau
1 étoile de badiane
1 morceau d'écorce de cannelle

Une tisane légère et réconfortante, pour s'offrir une pause au fil des journées plus fraîches.

Préparation

1. Faites bouillir l'eau avec la badiane et l'écorce de cannelle.
2. Baissez le feu, couvrez et laissez à petits bouillons jusqu'à ce que l'eau se colore légèrement.
3. Versez dans une tasse, laissez reposer quelques minutes et dégustez !

La touche d'agrume, au choix : ajoutez 1 goutte d'essence d'orange à usage alimentaire au litre de tisane, une fois le feu coupé.

Noël se prépare tout doucement au Moulin

En décembre, Marie-Line Mlynarski vous proposera à nouveau des **ateliers couronnes**, ainsi que des **ateliers centres de table en fleurs fraîches** pour préparer les fêtes.

Les dates et les modalités d'inscription seront annoncées dans l'agenda du site et dans le prochain numéro.

Et si vous offriez un moment à vivre au Moulin ? 🎄 🎁 ✨

Un atelier créatif, une séance de détente, une nouvelle découverte…
Une belle idée pour faire plaisir à Noël !

Restez connectés… Nous vous dévoilerons bientôt les idées cadeaux que nous vous préparons au Moulin pour les fêtes !

Le mot du Moulin

Au fil des rencontres, vous êtes de plus en plus nombreux à découvrir le Moulin et à faire vivre ce lieu avec nous. Vos sourires, vos échanges et votre curiosité nous font chaud au cœur.

Merci aux intervenants, aux bénévoles et à chacun d'entre vous pour ces moments partagés. Nous vous souhaitons un mois de novembre plein de douceur, de découvertes et de belles rencontres.

L'équipe du Moulin d'Eden