



# SAISON 2025-2026

les sessions

## BACK INSIDE

C'EST QUOI ?

**1, 2 OU 3**  
**ATELIERS**

**AU CHOIX**

retour à soi et puissance intérieure

### 1 VATANA

CORPS &  
MOUVEMENT



14h à 15h30



1er et 3è  
jeudi du mois

### 2 SORATRA

ECRITURE &  
RITUEL



14h à 15h30



2è  
jeudi du mois

### 3 MASINA

CONNEXION  
INTERIEURE  
LONGUE DUREE



08h30 à 9h30



tous les lundis\*

\*possibilité en visio



Carte 10 ateliers : 130€

(mix des 3 possibles)

1 atelier seul : 15€



Salle 5/6 - Maison des ateliers

1 rue prof. voron à Pélussin



INSCRIPTION &  
INFORMATIONS

<https://www.billetweb.fr/sessions-back-inside>

<https://www.billetweb.fr/sessions-dance-floor>



## les sessions DANCE FLOOR

danser ensemble et créer  
du lien entre habitants



Dimanche  
après-midi



14h à 17h

goûter partagé à 16h30,  
chacun amène quelque chose  
pas de buvette



21 sept / 12 oct.

9 nov. / 7 déc.



Carte 3 a-midi : 50€

1 a-midi seul : 20€



Samedi  
soir



21h à 1h

20h ouverture des portes  
et de la buvette



22 nov.

20 déc.\*

\*à la salle Denise Eparvier



1 soirée : 5€ (prévente)

(1 boisson incluse)

8€ (sur place)

(1 boisson incluse)

Salle de la Convivialité (à côté stade de foot)

(relookée en cocon tout doux pour l'occasion)

22 rue Pompailler à Pélussin



KOLOTIANA RAMONJA : 06 78 86 71 20 - bretellesdumonde@yahoo.com



# les sessions **BACK INSIDE**

## retour à soi et puissance intérieure

**des rendez-vous réguliers de retour à l'intérieur de soi et d'expression créative pour se faire du bien.** Le mouvement vers l'intérieur nous permet de mobiliser des ressources insoupçonnées pour traverser les surprises de nos quotidiens et pourtant on le néglige faute de temps. Ces sessions vous offrent cet espace rien que pour vous avec la force du groupe.

### **Les ateliers VATANA : Corps & Mouvement**

pour se faire du bien et réintégrer la puissance de notre corps (retour à soi, danse libre guidée & dance floor joyeux) - 1h30 - Tout public

### **Les ateliers SORATRA : Ecriture & Rituel**

pour découvrir ou retrouver les bienfaits de l'écriture dans nos vies. (retour à soi, rituel pour déclencher l'imaginaire & session d'écriture guidée) - 1h30 - Tout public

### **Les ateliers MASINA : Connexion intérieure longue durée**

- 1h - Espace pour pratiquer le silence intérieur. Ouvert aux personnes ayant déjà expérimenté des temps de silence supérieur à 30 min ou souhaitant expérimenter.

# les sessions **DANCE FLOOR**

## danser ensemble et créer du lien entre habitants

**des rendez-vous réguliers festifs pour danser ensemble et créer du lien entre habitants autour de moments festifs et conviviaux.** Ces sessions prendront différentes formes, toujours avec une approche cocooning avec un cadre sympa.

### **En soirée : le samedi soir de 20h à 1H**

le dance floor comme on connaît déjà ! Danser lors d'une soirée festive avec buvette. En fonction de l'intérêt et du développement des DJ pourront être invités à terme.

### **En après-midi : le dimanche a-midi de 14h à 17h**

le dance floor en aprem : enfin un espace cocon où on peut danser ensemble dans le coin sans se coucher à pas d'heure !

# SAISON 2025-2026

les sessions

## BACK INSIDE

C'EST QUOI ?

**1, 2 OU 3  
ATELIERS**

AU CHOIX

retour à soi et puissance intérieure

### 1 VATANA

CORPS &  
MOUVEMENT



14h à 15h30



1er et 3è  
jeudi du mois

### 2 SORATRA

ECRITURE &  
RITUEL



14h à 15h30



2è  
jeudi du mois\*

\*possibilité en visio : lien  
envoyé la veille au soir

### 3 MASINA

CONNEXION  
INTERIEURE  
LONGUE DUREE



08h30 à 9h30



tous les lundis\*

\*possibilité en visio : lien  
envoyé la veille au soir

## INFOS PRATIQUES



Ateliers animés par **Kolotiana**

**Ramonja** INSCRIPTION OBLIGATOIRE 48H AVANT  
06 78 86 71 20 kolosphere@gmail.com



Vêtements confort, tapis,  
cousin **gourde**



Salle 5/6 - Maison des ateliers  
1 rue prof. voron à Pélussin



Carte 10 ateliers : **130€**  
(mix des 3 possibles)

**1 atelier seul : 15€**



# SAISON 2025-2026

les sessions

## BACK INSIDE

carte 10 ateliers

C'EST QUOI ?

**1, 2 OU 3  
ATELIERS**

AU CHOIX



Nom .....

Prénom .....

Email .....

Tél .....



Règlement : 130€

Mode de paiement

en ligne / espèces / chèque

Date de paiement

...../...../.....

### 1 VATANA

CORPS &  
MOUVEMENT



### 2 SORATRA

ECRITURE &  
RITUEL



### 3 MASINA

CONNEXION  
INTERIEURE  
LONGUE DUREE



jeudi 14h à 15h30

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 25/09 | <input type="checkbox"/>       |
| <input type="checkbox"/> 2/10  | <input type="checkbox"/> 16/10 |
| <input type="checkbox"/> 6/11  | <input type="checkbox"/> 20/11 |
| <input type="checkbox"/> 4/12  | <input type="checkbox"/> 18/12 |
| <input type="checkbox"/> 8/01  | <input type="checkbox"/> 22/01 |
| <input type="checkbox"/> 5/02  | <input type="checkbox"/> 19/02 |
| <input type="checkbox"/> 5/03  | <input type="checkbox"/> 19/03 |
| <input type="checkbox"/> 2/04  | <input type="checkbox"/> 16/04 |
| <input type="checkbox"/> 7/05  | <input type="checkbox"/> 21/05 |
| <input type="checkbox"/> 4/06  | <input type="checkbox"/> 18/06 |

jeudi 14h  
à 15h30

- |                                |
|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/>       |
| <input type="checkbox"/> 9/10  |
| <input type="checkbox"/> 13/11 |
| <input type="checkbox"/> 11/12 |
| <input type="checkbox"/> 15/01 |
| <input type="checkbox"/> 12/02 |
| <input type="checkbox"/> 12/03 |
| <input type="checkbox"/> 9/04  |
| <input type="checkbox"/> 14/05 |
| <input type="checkbox"/> 11/06 |

tous les lundis  
08h30 à 9h30

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



# SAISON 2025-2026

## les sessions **DANCE FLOOR**

danser ensemble et créer  
du lien entre habitants



### Dimanche après-midi



**14h à 17h**

goûter partagé à 16h30,  
chacun amène quelque chose  
pas de buvette



**12 oct.**

**9 nov.**

**7 déc.**



**Carte 3 a-midi : 50€**

**1 a-midi seul : 20€**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE  
SAMEDI MIDI LA VEILLE

06 78 86 71 20 kolosphere@gmail.com



### Samedi soir



**21h à 1h**

20h ouverture des portes  
et de la buvette (soft et alcools)



**22 nov.**

**20 déc.\***

\*le 20 déc à la salle Denise Eparvier



**1 soirée**

Tarif en prévente sur Billet Web  
**5€ (1 boisson incluse)**

Tarif sur place

**8€ (1 boisson incluse)**

## INFOS PRATIQUES



Cadre musical par **Kolotiana Ramonja**

En fonction du nombre de participants,  
possibilité d'inviter des DJ pour les soirées



**Salle de la Convivialité (à côté stade de foot)**

(relookée en cocon tout doux pour l'occasion)

22 rue Pompailler à **Pélussin**

