

STAGES D'HIVER 2025

Acromove avec Véronique M

Ados - Adultes

Acromove est une discipline gymnique basée sur 2 axes : les déplacements en quadrupédie, et les équilibres inversés sur les bras. C'est un moment intense qui sollicite la force des abdominaux et des épaules, la souplesse des hanches, la coordination, l'engagement... Venez, vous mettre au défi en toute sécurité pour un moment sportif et ludique !

Amener un tapis

Lundi 10 février de 18h30 à 20h

Adhérent 14€ / Non adhérent 17€

Acroyoga avec Véronique M

Ados - Adultes



C'est du yoga à deux!

Venez découvrir cette très belle pratique qui développe gainage, souplesse et mobilité dans l'espace, mais aussi confiance et communication entre les participants.

C'est accessible à tous, vous pouvez venir sans partenaire pour pratiquer.

Toutefois, il n'est pas nécessaire d'être acrobate pour débiter l'acroyoga !

Vous ne ferez peut-être pas immédiatement les postures spectaculaires, mais votre pratique n'en sera pas moins gratifiante ! Alors même si vous êtes débutant et que l'acroyoga vous tente, n'hésitez pas plus longtemps !

Comme dirait Sénèque : « Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles ».

Amener un tapis

Mercredi 12 février de 18h30 à 20h

Adhérent 14€ / Non adhérent 17€

Feldenkrais avec Martine G

Adultes

La méthode conduit à prendre conscience de son corps, à doser ses efforts avec plus de justesse pour le libérer de ses mauvaises habitudes.



- Aide pour les troubles du sommeil.
- Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS), les douleurs articulaires, ou améliorer la qualité de vie de ceux qui en souffrent.

Cette méthode ne se limite cependant pas à une application thérapeutique. Elle est utilisée par des artistes (danse, théâtre, musique) et des sportifs pour améliorer leur gestuelle et leur compréhension des mouvements.

Amener un tapis, un plaid et un coussin

Mardi 11 février 18h à 19h30 OU

Jeudi 13 février 15h à 16h30

Adhérent 14€ / Non adhérent 17€

Yoga traditionnel avec Christine V

Ados - Adultes

Science ancienne venant de l'Inde, regroupant de nombreux types de yoga.

Christine vous proposera le Hatha-Yoga qui permet de faire des exercices corporels toujours associés à la concentration, en tenant compte de la respiration, sans jamais brusquer le corps et en acceptant toujours ses possibilités.

Amener un tapis, un coussin et un plaid

Mardi 11 février de 14h45 à 16h

Adhérent 14€ / Non adhérent 17€

Yoga de la Joie avec Sylvie L

Ados - Adultes

OBJECTIF JOIE!

Venez-vous détendre profondément en allant rencontrer votre nature profonde faite de Joie et d'Energie.

Exercices ludiques pour dynamiser le corps et déclencher la Joie + Relaxation

Amener tapis, coussin, plaid.

Lundi 10 février de 18h à 19h

Adhérent 12€ / Non adhérent 15€

Yoga Nidra (Yoga du sommeil éveillé) avec Sylvie L

Ados - Adultes

OBJECTIF DETENTE !

Promenade dans le corps pour en goûter le ressenti puis relaxation guidée détaillée avec visualisation.

Amener : tapis, plaid pour la relaxation

Lundi 10 février de 19h15 à 20h15

Adhérent 12€ / Non adhérent 15€

Objectif Pleine Présence avec Sylvie L

Ados - Adultes

Pour goûter à l'Art de Vivre ...là maintenant ... Venez comme vous êtes ...il n'y a rien à réussir donc rien à rater pour se poser, respirer et commencer à Vivre Vraiment !

Et peut-être découvrir que la Méditation n'est pas un repli sur soi mais une ouverture vers l'extérieur et tous ces possibles.

Bref "Foutez-vous la Paix et commencez à Vivre !" Fabrice Midal.

Amener un tapis, un coussin et un plaid

Mercredi 12 février de 18h30 à 19h30

Adhérent 12€ / Non adhérent 15€

Préparer le printemps avec l'énergétique chinoise avec Marie-Jo B

Ados - Adultes

Nous serons déjà entrés dans la saison printemps en Médecine Traditionnelle Chinoise et à un mois pour l'Occident.

Nous déclinerons les différentes correspondances de cette saison.

Renforcement de l'énergie du foie et de la Vésicule Biliaire,

Méditation Taoïste et initiation au Tai-chi.

Amener un tapis, un coussin et un plaid

Possibilité de REPAS partagé

Mercredi 12 février de 10h30 à 12h30 + de 14h à 16h

Adhérent 24€ / Non adhérent 27€

Chant individuel en groupe avec Véronique B

Ados - Adultes

Cours de chant individuel sous forme d'atelier de groupe + 1 chant en ensemble.

Pas de niveau requis.

Démarrage par un échauffement commun pour réveiller le corps.

Ensuite, chacun son tour, un cours individuel de minimum 30' ; les autres en auditrices : un peu comme à Istremont, pourront poser des questions, prendre des notes etc...

(Il est très formateur d'entendre et voir ce qui se passe chez les autres).

Amener 1 ou 2 chansons (que vous avez travaillées) sur clé USB, Playback en Version Original MP3 + les paroles sur papier

Prendre une bouteille d'eau et une tenue souple + Repas partagé dans la salle

Jeudi 13 février de 9h à 12h30 + de 14h à 17h

Adhérent 34€ / Non adhérent 37€

Couture libre ou Tote Bag avec Alice P

A partir de 15 ans

Envie de connaître le B.A.BA de la couture ?

Ce stage est l'occasion de faire vos premiers pas, en réalisant votre ouvrage (Tote Bag, une pochette...etc.)

Amener Tissu de son choix + Ciseaux + Épingles + Centimètre

Possibilité REPAS partagé

Mercredi 12 février de 10h à 12h + 13h30 à 15h30

Adhérent 18€ / Non adhérent 20€

"Upcycling Couture : Offrez une Seconde Vie à Vos Vêtements !" avec Estelle L

A partir de 15 ans



Au cours de cet atelier, vous apprendrez à réparer, transformer et/ou customiser un vieux vêtement.

Réinventer vos habits en toute simplicité !

Matériaux à Apporter :

- 1 ou 2 vêtements à recycler (ex. : jeans, chemises, t-shirts).
- Accessoires optionnels (boutons, rubans, dentelles...etc.)
- Votre trousse de couture de base (ciseaux, aiguilles, découd vite, fils de différentes couleurs).
- Votre machine à coudre si vous en avez une

Matériel Fournis :

Si vous n'avez pas tout le matériel, nous avons quelques chutes de tissus, 2 machines à coudre...

Jeudi 13 février de 13h30 à 16h30

Adhérent 20€ / Non adhérent 23€

Macramé et bouts de ficelles avec Véronique C : LPMV – Le Petit Monde de Véro



Un artisanat intemporel en plein renouveau

La créativité ne connaissant aucune limite, cette forme d'art a fait un retour fulgurant captivant les artisans modernes du monde entier.

Son attrait réside dans les nœuds et motifs élégants créés à l'aide de techniques de nouage de base, offrant des possibilités d'expression infinies.

Enfant à partir de 8 ans

Je te propose de venir créer toi-même ton bougeoir en macramé lors de nos séances durant les vacances de février.

Tu pourras choisir les couleurs de tes fils afin de le personnaliser.

Matériel fourni

Mardi 11 + Mercredi 12 février de 10h à 11h30

Adhérent 25€ / Non adhérent 27€

Adultes

Nous ferons une tenture murale avec les bois flottés 100% naturel

Matériel fourni

Mardi 11 + Mercredi 12 février de 17h30 à 19h

Adhérent 25€ / Non adhérent 27€

Cadre 3D avec Aurore H

A partir de 8 ans



Viens Créer ton cadre 3D avec pour thème la Saint-Valentin. Choisis une figurine (lego, Playmobil, animal etc.)

Après un petit tour en pinède pour récolter des éléments naturels cailloux, feuilles et on pourra réaliser les décorations en argile autodurcissante, et bien sûr ajouter une touche florale pour remplir ce cadre d'amour.

Apporter figurines

Mercredi 12 février de 10h à 12h

Adhérent 25€ / Non adhérent 27€

Terrarium de tes personnages préférés avec Aurore H

A partir de 8 ans



Viens créer ton terrarium avec de vraies plantes et mets en scène tes personnages préférés.

Laisse libre cours à ton imagination en leurs créant un coin de nature.

Petit tour en pinède prévu pour récolter divers éléments naturels (pignes ? cailloux ? branchages ?) et agrémenter ce petit monde.

Apporter une ou plusieurs figurines de chez toi (ou dans la réserve d'Aurore)

Autres matériels fournis

Mardi 11 février de 10h à 12h

Adhérent 25€ / Non adhérent 27€

Les petits ingénieux avec Cathy P

Enfants de 8 à 12 ans



Mercredi 12 février de 14h à 15h30

- **BD numérique** : Présentation des codes de la BD, découverte de l'outil puis création d'un format court de BD sur une thématique choisie par les enfants. Présentation des productions par chaque enfant.



Mardi 11 février de 10h à 11h30

• **Expériences des P'tits Chimistes :**

Découverte des réactions chimiques en manipulant différentes matières.

Matériel fourni

Adhérent 14€ / Non adhérent 16€

Création Médaille Orgonite avec Angélique L

Adultes



Création d'une médaille orgonite allie esthétique et bien-être, l'orgonite est un mélange de métaux, de cristaux et de résine, qui favorise l'équilibre énergétique, dissipe les ondes négatives et améliore l'harmonie physique et émotionnelle. Peut-être un cadeau symbolique et spirituel : à offrir ou à s'offrir.

Séchage 12h à 24h. Lors de la 2^{ème} journée mise en place des matériaux pour créer la médaille avec cordon.

Matériel fourni

Lundi 10 février de 13h30 à 15h30 + Mercredi 12 février 13h30 à 14h30

Adhérent 27€ / Non adhérent 29€

Création Objets Résine avec Angélique L

Duo Enfant / Adulte



Création d'un pendentif, ou porte-clés en résine, avec déco couleur/pailletée en forme de lettre ou astro.

Un atelier parents/enfants pour un moment de partage et de créativité.

Séchage 12h à 24h. Lors de la 2^{ème} journée mise en place des matériaux pour le transformer en porte-clés ou médailles avec cordon.

Matériel fourni

Lundi 10 février de 16h30 à 18h + Mercredi 12 février 14h45 à 15h45

Adhérent 24€ / Non adhérent 26€