

# STAGES D'AUTOMNE 2024

## Découverte du yoga Thérapie avec Sylvie L

Initiation Yoga thérapie

Cette science millénaire vous invite à prendre en main votre santé physique, émotionnelle et mentale en utilisant des techniques posturales, des exercices respiratoires pour (re) trouver l'état d'équilibre.

**Amener tapis, coussin, sangle.**

**Lundi 21 octobre de 18h à 19h**

## Méditation et Hand Pan avec Sylvie L et Sébastien R

La sensibilité, légèreté, le timbre de la vibration du HAND PAN et sa forte résonance vibratoire nous ouvriront à un temps de méditation guidée par l'écoute, la présence au corps, au souffle et à l'ouverture.

**Amener : tapis, plaid pour la relaxation**

**Lundi 21 octobre de 19h15 à 20h30**

## Souffle, énergie de la vie avec Sylvie L

Place la Respiration dans le YOGA et son utilisation « Une respiration rapide ou irrégulière est la manifestation d'un mental agité. Si l'on agit sur le souffle, le mental s'apprivoise »

Techniques respiratoires (Pranayama) Théorie et pratiques : prise de Conscience du Souffle puis Pratiques respirations narines alternées : anuloma ujjayin (respiration apaisante), nadi shodanan (respiration équilibrante).

**Amener un tapis, un coussin et un plaid**

**Mardi 22 octobre de 18h à 19h**

## Yoga visage et yeux avec Sylvie L

Méthode naturelle anti-âge pour le visage et exercices pratiques de gymnastique oculaire + relaxation.

**Amener un tapis + plaid + crayon**

**Mardi 22 octobre de 19h15 à 20h15**

## Yoga traditionnel avec ChristineV

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

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 22 octobre de 18h à 19h et/ou**

**Jeudi 24 octobre de 14h45 à 15h45**

## Acro move avec Véronique M

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**

**Mardi 22 octobre de 18h à 19h30**

## Préparer l'hiver avec l'énergétique chinoise.avec Marie-Jo B

L'hiver est une période d'évolution intérieure. Nous déclinerons les différentes correspondances de cette saison et comment renforcer notre énergie vitale pour préserver notre santé.

**Amener un tapis, un coussin et un plaid**

**Vendredi 25 octobre de 10h30 à 12h30 + de 14h à 16h**

## DYN'Sophro avec Gaëlle H

**Dyn'SOPHRO SOMMEIL** ou prendre conscience de votre capacité à vous créer un COCON, et MIEUX-DORMIR et améliorer votre capacité d'endormissement.

Venez SENTIR, PERCEVOIR, et OBSERVER votre corps qui RASSURE votre mental pour mieux-dormir.

Vous faites l'expérience, en **douceur** et à **votre rythme**, de la détente musculaire et de la visualisation positive liées à votre souffle.

Je vous propose une SOPHROLOGIE ludique pour mieux-dormir et améliorer votre BIEN-ÊTRE, et comment vous en servir dans votre QUOTIDIEN pour exploiter vos propres ressources.

C'est une méthode pour stimuler et activer la confiance en soi, l'harmonie du corps et du mental, et votre capacité d'OPTIMISME.

**Amener un tapis, un coussin et un plaid**

**Mercredi 23 octobre de 18h à 19h et/ou**

**Mardi 29 octobre de 18h à 19h**

## Initiation Langue des signes avec Claudie B

Pourquoi apprendre la langue des signes ? Sensibilisation à la surdité / histoire de la langue des signes / Les salutations / L'alphabet, les nombres / Se situer dans le temps : les différents moments de la journée, les jours de la semaine, les mois.... / Se présenter / Présenter sa famille / Être capable de raconter sa journée / La nourriture / faire des courses / Les activités et les loisirs / « Communiquer avec bébé » (si le temps le permet et selon le souhait des participants)

**Lundi 21 + Mardi 22 + Jeudi 24 octobre de 18h à 19h30**

## Sono thérapie autour de la voix avec Véronique B

Relaxation, bien être dans la découverte de sa propre voix et ses vibrations.

**Amener un tapis, une bouteille d'eau et une tenue souple**

**Jeudi 24 octobre de 18h à 19h**

## **Chant avec Véronique B**

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

Pas de niveau requis

**Amener 1 ou 2 chansons sur clé USB en MP en Play bac plus les paroles sur papier**

**Prendre une bouteille d'eau et une tenue souple**

**Jeudi 24 octobre de 9h à 12h + de 14h à 17h**

## **Sophro duo « Bulle détente » avec Sandrine B**

### **Enfant de 6 – 10 ans avec un adulte**

Ce duo est un moment où parent et enfant ralentissent, et se retrouvent autrement que dans le rythme effréné du quotidien afin de partager un moment de détente, de rire ...

Pour cela je vous accompagne avec les techniques psycho - corporelles du yoga, de la sophrologie et de la brain gym, suivi du rêve magique pour clôturer la séance.

Nullement besoin d'avoir déjà pratiqué le yoga ou encore d'être doté d'une grande souplesse.

Les exercices proposés se font de manière ludique (sous forme de jeux).

**Amener un tapis**

**Mercredi 30 octobre de 10h à 11h30**

## **Expression picturale libre et en mouvement avec Isabelle R**

### **Enfant de 7 ans jusqu'à Adultes**

Le principe : - Le jeu de gouache : expression picturale libre et en mouvement. En Play

- ouverture à un public intergénérationnel sur un même espace-temps

Je vous propose d'explorer votre potentiel gestuel et votre langage graphique inné au sein d'un groupe de personnes de tous âges. Cet atelier est ouvert à tous, novices ou pas, pour une expression picturale libre et différente de ce que vous connaissez déjà.

En peignant sans modèle et sans thème, on retrouve – ou on cultive la spontanéité du tracé et on prend confiance dans ses capacités. Le "Jeu de gouache" permet de faire émerger un répertoire de tracés et de manifestations graphiques, inné et disponible en chacun de nous. Ainsi, contrairement à ce que l'on croit, tout le monde peut peindre. Il est inspiré du " Jeu de peindre " d'Arno Stern.

Vous graviterez dans cet espace entre la "table palette" et ses pinceaux disposés au centre de la pièce et votre feuille que nous aurons fixée au mur à l'endroit de votre choix. Cette circulation tranquille et à votre rythme, vous invitera à la rencontre alternant entre votre espace intime et l'espace commun.

Accordez- vous un temps juste pour vous et sans contrainte, une expérience picturale libre, une autre manière de se rencontrer !

**Amener un tablier ou blouse ou vieux tee-shirt**

**Vendredi 25 octobre de 10h à 11h30 et/ou**

**Mardi 29 octobre de 18h à 19h30**

## Couture avec Alice P

### Enfants accompagnés - Ados - Adultes

Envie de connaître le B.A.BA de la couture ? Ce stage est l'occasion de faire vos premiers pas, en réalisant votre cape d'halloween, ou une pochette !

**Amener Tissu de son choix + Ciseaux + épingles + centimètre**

**Mardi 22 et Mercredi 23 octobre de 14h à 17h**

## Costume de Santa Muerte avec Aurore H

### A partir de 6 ans

Création des accessoires de la Santa Muerte.

Serre tête fleuri et jupon en tulle

L'activité : créer sa couronne de fleurs de diverses couleurs et son jupon pour un costume fait main.

Choix des couleurs, personnalisation du costume.

**Mardi 29 octobre de 14h à 15h30**

## Terrarium d'halloween avec Aurore H

### A partir de 8 ans

Viens créer ton terrarium spécial Halloween, je fournis les plantes, la terre, le vase bref tout ce qu'il faut

L'activité : créer la décoration du terrarium plus ou moins au choix, mettre en scène le décor, planter, trouver un nom terrifiant à sa mini forêt hantée.

**Mardi 22 octobre de 14h à 16h**

## Les petits ingénieurs avec Cathy P

### Enfants de 8 à 12 ans

**Mercredi 23 octobre de 10h à 11h30**

- 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.

**Jeudi 24 octobre de 14h à 15h30**

- Les P'tits Chimistes : Découverte de la matière : les atomes et les molécules.

**Lundi 28 octobre de 10h à 11h30**

- A la découverte de l'énergie : Le principe de circulation du courant - Premiers montages électriques.

**Mardi 29 octobre de 14h à 15h30**

- La tête dans les Étoiles : A la découverte de la Lune et de quelques constellations - Création d'une carte du ciel.