

Sport et bien-être

Aïkido

Florent Hibon

GYMNASSE DES COMBES

De 8 à 12 ans > Mardi de 17h30 à 18h30 : 100€/an + licence 26€

Adultes > Mardi de 18h30 à 20h et/ou vendredi de 20h à 21h : 120€/an + licence 36€

Début le 15 septembre

L'aïkido est un art martial japonais traditionnel moderne. Sans compétition, il offre aux hommes et femmes de tous âges l'occasion d'une pratique adaptée à toutes les conditions physiques. C'est une discipline complète, mentale et physique, qui inclut une pratique aux armes et à mains nues.

Capoeira,

l'art de lutter en souriant

Eduardo Storti

GYMNASSE DES COMBES

À partir de 7 ans (enfants, ados, adultes), en famille > Samedi de 15h à 16h30 : 160€/an

Début le 19 septembre

La capoeira est à la fois de la danse, de la gymnastique, un art martial mais aussi une activité musicale avec la pratique d'instruments et du chant. Une activité complète où tout un chacun peut s'identifier et prendre du plaisir.



Gym Pilates

Eric Longy

GYMNASSE DES COMBES

Adultes > Lundi de 12h15 à 13h15 : 160€/an

Début le 14 septembre

Le Pilates vise à « développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit ». Cette technique repose sur 6 fondamentaux : la respiration, la concentration, le centrage, le contrôle, la fluidité, la précision. « Après 10 séances, vous sentez la différence. Après 20 séances, vous voyez la différence. Et après 30 séances, vous avez un corps tout neuf ! »

Méditation

Valérie Damville

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adultes > Lundi de 18h15 à 19h15 : 70€ carte 10 cours ou 8€/séance - Début le 14 septembre

Comment tendre vers la sérénité, la joie, l'épanouissement ? Comment fonctionnent ma psyché, mon corps, mes émotions et comment les gérer ? Qui suis-je au fond ? Quelle est ma raison d'être ? Pour moi et pour le monde qui m'entoure ? Pourquoi ma vie est-elle ainsi ?

Judo

Sébastien Fonmartin

DOJO DU GYMNASSE DES COMBES

4 à 6 ans > Mardi de 17h à 17h45 : 100€/an + licence FFJ 40€

7 à 8 ans > Mardi de 17h45 à 18h45 : 150€ / an + licence FFJ 40€

À partir de 9 ans > Mardi de 18h45 à 19h45 : 150€ / an + licence FFJ 40€

Début le 15 septembre

Le judo, avant d'être un sport de combat, est une discipline éducative, qui permet de se développer physiquement, de prendre conscience de son corps, de son équilibre et de ses mouvements. Accompagné par notre professeur Sébastien, vos enfants apprendront l'art ancestral du judo : les ippons et autres waza-ari n'auront plus aucun secret pour eux !



Qi gong

Xavier Poujade

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adultes > Mercredi de 18h à 19h30 : 52€/trimestre - Début le 16 septembre

Xavier pratique le qi gong depuis 7 ans, il est passionné et souhaite transmettre et partager avec toute personne que cette discipline intéresse. Le qi gong c'est quoi ? C'est une pratique qui existe en Chine depuis plus de 3000 ans. C'est une forme de gymnastique enchaînant des mouvements généralement exécutés avec lenteur, fluidité, douceur et en conscience, le but étant d'harmoniser le souffle avec la gestuelle afin de favoriser au maximum le déploiement énergétique dans tout le corps ; l'équilibre, le souffle, la coordination, la concentration et la mémoire sont sollicités.

Tai-Ji

Paul Sniady

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adultes > Mardi de 14h à 15h30 : 35€/mois + licence 35€ - Début le 8 septembre

Vous voulez retrouver la forme physique et mentale ? Mettez-vous au tai-ji ! Cette discipline douce, issue de la tradition chinoise, est reconnue pour ses multiples bienfaits : elle favorise la concentration, améliore la souplesse et la coordination, diminue le stress et la fatigue... Alors lancez-vous sur les traces des grands maîtres chinois, et découvrez les fondements historiques et les règles essentielles de cet art ancestral avec Paul.

Taïso

Sébastien Fonmartin

GYMNASSE DES COMBES

Adultes > Mardi de 19h45 à 20h45 : 160€/ an + licence FFJ 40€ - Début le 15 septembre

Le taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

Voyage sonore

Yves Grevet

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adultes > Un vendredi par mois à partir de 20h30 : prix libre - Début le 18 septembre

Chant, didgeridoo, guimbarde, handpan... Laissez vous transporter dans un monde de sons harmoniques par la musique d'instruments millénaires. Je vous invite au voyage afin de lâcher prise et de vous offrir un moment à l'écoute de vos ressentis. La méditation musicale se déroule en trois phases : on commence par une petite méditation guidée, puis nous entrons et évoluerons dans un monde de sons et de musique et à la fin il y aura un moment d'échange autour d'une tisane. Pendant une heure vous serez dans une position confortable (couché ou assis), des tapis et des couvertures sont mis à votre disposition. Des sons qui ancrent profondément, des sons qui s'envolent dans le vent, des sons qui vous enveloppent avec douceur.

Yoga enfant

Fabienne Ledunois

ESPACE MARCELLE BERGEAL

De 6 à 11 ans > Lundi de 17h15 à 18h : 90€/an

Début le 14 septembre

Activité ludique et amusante pour découvrir les bienfaits du yoga. Un temps pour se défouler, se détendre, gagner en confiance et en concentration. L'occasion d'apprendre à mieux gérer ses émotions.

Yoga

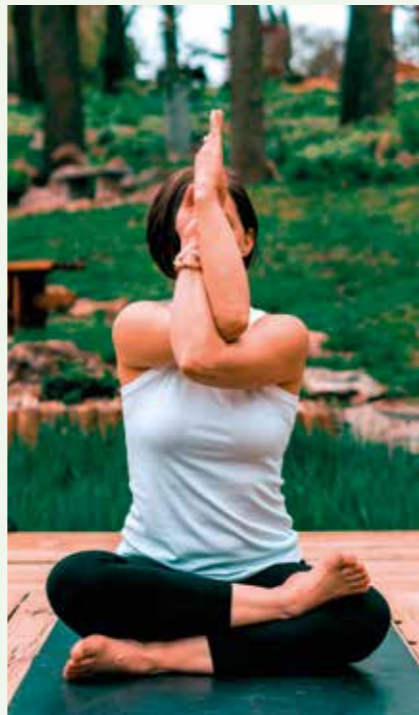
Valérie Damville

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir de 13 ans et adultes > Mercredi de 19h30 à 20h45 : 80€ carte de 10 cours ou 10€/séance

Début le 16 septembre

Reconnaître les forces et les sensibilités de son corps et de son esprit, pour s'ajuster à de plus en plus d'équilibre, de fluidité et de stabilité intérieure. Comprendre et trouver le meilleur yoga adapté à chacun(e).



Yoga

Hervé Chevalier

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adultes > Mardi de 9h00 à 10h15 / de 10h30 à 11h45 / de 17h00 à 18h15 / de 18h15 à 19h30 : 70€/trimestre - Début le 15 septembre

Les cours sont inspirés du hatha yoga et du yoga de l'énergie. On pratique les postures et les mouvements liés à la respiration. On y apprend à se détendre, à respirer en s'assouplissant et en se tonifiant. Puis on aborde la méditation, l'aspect spirituel du yoga. Ainsi une séance de yoga procure un état de bien-être et vitalise tout le corps en harmonisant ses énergies.

Activités hors CCS

Basket enfant

BCM (Basket Club de Marcillac)

GYMNASSE DE MARCILLAC LA CROISILLE

Enfants (à partir de 5 ans) > Samedi de 10h à 11h : 65€ l'année - Début le 12 septembre

Les joueurs/entraîneurs du BCM propose un entraînement ludique sous forme de petits jeux adaptés en fonction de l'âge.

Basket adulte

BCM (Basket Club de Marcillac)

GYMNASSE DE MARCILLAC LA CROISILLE

Adultes H et F (débutant/e ou confirmé/e) > Mardi de 19h30 à 22h30 : 100€ l'année

Début le 15 septembre

2 entrainements sont proposés, pour les hommes entre 19h30 et 21h30 et pour les femmes entre 20h30 et 22h30. Durant ces 2h d'effort nous travaillons le cardio, la technique et le jeu dans une ambiance agréable et familiale.



ADHÉSION AU CENTRE CULTUREL ET SPORTIF

Toutes les activités proposées par le CCS, sans exception, nécessitent d'être adhérent de l'association pour y participer.

Nouveaux tarifs famille à partir de 4 personnes et plus : 84 €**

Adhésion 27 €/an

Tarif réduit * 21 €/an

Une photo d'identité est nécessaire pour éditer votre carte de membre du CCS qui vous permet aussi de bénéficier de tarifs réduits au cinéma d'Égletons (4€ ou 3.5€ pour les enfants de moins de 14 ans) pour tout spectacle de la saison culturelle proposée par le CCS.

*Tarif réduit : -26 ans, étudiants, familles nombreuses (justificatif), demandeurs d'emploi (justificatif), personnes handicapées (justificatif). **Tarif famille : sur présentation du livret de famille

LE CINÉMA L'ESPLANADE

Le CCS est exploitant du cinéma d'Égletons, L'ESPLANADE. Cinéma de proximité, programmation riche et variée toute l'année ! Des tarifs à la carte...

Durant vos activités, les gestes barrières doivent être respectés.



ÉDITO

Chers adhérentes et adhérents du CCS,

La saison 2019/2020 garde un goût d'inachevé... Nous sommes d'autant plus heureux de vous présenter notre nouveau programme d'activités, dans lequel nous espérons, vous retrouverez votre pratique préférée ou une nouvelle discipline dans laquelle vous épanouir.

Toute l'équipe du CCS, adhérents administrateurs, salariés, partenaires, intervenants, a travaillé ensemble pour préparer cette nouvelle saison et vous accueillir dans les meilleures conditions - dans le respect des mesures sanitaires.

Nous avons hâte, tout comme vous, de nous retrouver sur ce territoire que nous partageons. Nous sommes fiers de notre mission d'éducation populaire : ensemble, renouons le contact, partageons nos compétences, retrouvons le plaisir !

Inventez avec nous nos retrouvailles !

Président	Thierry Peyrichoux
Secrétaire	Denis Rivière
Trésorière	Isabelle Revel
Administration	Medhi Seguin
Projectionniste cinéma	Pascal Lauby
Médiatrice cinéma	



ÉGLETONS VENTADOUR MONÉDIÈRES

ACTIVITÉS 2020-2021



Centre Culturel et Sportif

CRÉATION IMPRESSION SAGEC 05 55 93 97 87 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - CRÉDITS PHOTOS : PHABAY.COM

CENTRE CULTUREL ET SPORTIF

**Espace Marcelle Bergeal
Rue du Mouricou - BP 41
19300 Egletons**

05 55 93 19 40

http://www.ccsegletons.com

À chacun(e) son activité !

CULTURE & LOISIRS, MUSIQUE & DANSE, SPORT & BIEN-ÊTRE.

Première séance = cours d'essai

Culture et loisirs

Arabe - *initiation à la langue arabe*

Bushra Chazal

ESPACE MARCELLE BERGEAL
220€/an (10% réduction si 2 ou 3 inscriptions même fratrie et gratuit au-delà)
4 à 6 ans > Dimanche de 10h45 à 12h15
7 à 15 ans > Dimanche de 9h à 10h30
plus de 16 ans et adultes > Dimanche de 15h30 à 17h
Vous souhaitez apprendre la langue arabe, cet atelier est fait pour vous !

Arts plastiques et mosaïque

Françoise Neige

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Enfants à partir de 6 ans et adultes > Mercredi de 14h à 16h : 60€/trimestre ou 150€/an, matériel fourni - Début le 16 septembre

Enfant, adultes, en groupe les cours s'adaptent, n'hésitez plus, laissez votre créativité parler dans une ambiance conviviale, calme et détendue.

- Arts plastiques** : ateliers où se mêlent plusieurs disciplines, atelier de découverte, de pratiques, de techniques, de créativité. Dessin, peinture, collage, modelage, mosaïque, peinture vitrail, etc..
- Mosaïque** : apprenez à réaliser une mosaïque. Travail sur supports variés avec différents matières telles que la faïence, céramique ou émaux de Briare permettant de réaliser divers objets ; tableaux, miroirs, cadres, vases, etc.

Lecture

Danièle Soularue

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Adultes > Lundi à 16h30 toutes les 3 ou 4 semaines : 5€/an - Début le 14 septembre

Toutes les 3 ou 4 semaines, les membres de l'atelier-lecture se retrouvent pour échanger sur leurs lectures, les présenter, les questionner. Une fois sur deux ils discutent de la lecture d'un roman, l'autre fois, chacun présente une œuvre de son choix. Ni salon littéraire, ni cours de littérature, notre cercle de discussion est un lieu de partage riche, ouvert et amical.

Ateliers littéraires enfant

Exprimer ses émotions à partir de la littérature jeunesse

Céline Fuentes

ESPACE MARCELLE BERGEAL
De 2 à 6 ans > Mercredi de 16h à 16h45 : 71€/trimestre
Début le 16 septembre

Vos enfants n'ont pas toujours les mots pour exprimer leurs émotions, ont parfois du mal à gérer leur colère ou leur peur, offrez-leur un moment d'expression et d'apprentissage différent avec les ateliers littéraires du mercredi au CCS. À partir de la littérature jeunesse, de jeux et avec l'appui de différents instruments de musique, ils pourront mieux comprendre et gérer les tourments émotionnelles qui les envahissent parfois.



Ateliers littéraires enfant

Club de lecture et atelier d'écriture créative

Céline Fuentes

ESPACE MARCELLE BERGEAL
À partir de 7 ans > Mercredi de 17h à 17h45 : 71€/trimestre - Début le 16 septembre

Vos enfants aiment lire et écrire, le club de lecture et d'écriture est fait pour eux. Tous les mercredis, un espace d'expression littéraire leur est proposé. Échanges, découvertes de techniques d'écriture, montages de projets, rencontres avec des professionnels de la chaîne du livre, offrez-leur un moment d'expression différent.

Activité cinéma

CINÉMA L'ESPLANADE EGLETONS
Tout public 4€/séance pour les adultes et 3,5€ pour les enfants de -14 ans > Toute l'année, voir horaires cinéma

Son principe est simple : cela consiste à aller au cinéma ! Cette activité est ouverte à toutes et à tous. **Il vous suffit d'adhérer au CCS** et de présenter votre carte au guichet du cinéma l'Esplanade. Vous aurez accès à tous les films durant une année.

Cinéma d’animation

Isabelle Ramnou

ESPACE MARCELLE BERGEAL
À partir de 7 ans > Du 19 au 24 octobre 2020 de 10h à 17h : 40€ Incriptions et renseignements à contact@ccsegletons.com

Venez réaliser votre film d'animation avec Isabelle Ramnou. Elle vous fera plonger dans ses « Univers et imaginaires » pour vous accompagner dans la création de votre film d'animation. Vos films seront projetés au cinéma à l'issue de l'atelier.

Couture

Simone Magne

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Tout public > Lundi de 9h à 12h : 78€/an
Début le 14 septembre

Simone vous propose la confection, la transformation et la retouche de vêtements. Alors à vos dés à coudre, vos ciseaux et vos aiguilles !



Échecs

Guy Pedotti

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Jeunes débutants et confirmés > Vendredi de 17h à 18h30 : 10€/an
Jeunes et adultes > Vendredi, horaires à préciser avec les personnes intéressées : 5€/an
Début le 18 septembre

Découverte et pratique du jeu d'échecs.

Éducation à l’environnement et aux sciences

Guillaume Humann

ESPACE MARCELLE BERGEAL
À partir de 7 ans ou en famille > Jeudi de 18h à 19h30 : 10€/séance - Début le 8 octobre

Vous pouvez venir seul ou en famille. Guillaume vous propose de mieux connaître les insectes, les oiseaux qui peuplent votre jardin. Il vous révélera également la bonne recette pour fabriquer du compost. Vous pourrez également à partir d'éléments de récupération concevoir des jeux et jouets.



Patchwork

Carole Chantereau

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Adultes > Vendredi de 14h30 à 17h : 13€/an
Début le 11 septembre

Le club patchwork accueille dans une ambiance décontractée et chaleureuse des couturières en herbe ou confirmées souhaitant s'initier aux techniques d'assemblage de tissus ou partager, perfectionner des techniques et apporter au club sa touche de créativité.

Peinture/Dessin

Sylvie Mercier

ESPACE MARCELLE BERGEAL
7-14 ans > Mercredi de 15h30 à 17h : 60€/trimestre
Adultes > Mercredi de 13h15 à 15h15 : 95€/trimestre

Début le 16 septembre

Atelier enfants : à partir de consignes précises adaptées à son âge, l'enfant explorera les différentes techniques de manière approfondie et enrichira ses moyens d'expression. Parallèlement il sera encouragé à formuler ses intentions, à oser ses propres expériences et à aller dans le sens d'une création personnelle.
Atelier adultes : des bases du dessin à la pratique de la couleur, l'atelier propose d'apprendre ou de se perfectionner dans la pratique des techniques d'aquarelle, gouache, acrylique ou pastels.

Photo

Benoît Lutz

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Adultes à partir de 16 ans > Mardi de 20h à 22h et samedi de 9h à 12h, 1 fois par mois : 10€/mois - Début le 22 septembre

La session du mardi soir sera destinée à des apports théoriques et techniques, à partir d'échanges sur les photographies réalisées par les participants, avec des visionnages de documentaires courts sur la photographie. La session du samedi matin sera destinée à des prises de vues spécifiques, studio photo : portraits et natures mortes ; regarder la ville, regarder la campagne, photgraphier son village, photgraphier une activité - artisan, éleveur, etc., et d'autres thématiques à déterminer en fonction des souhaits des participants.

La plante dans tous ses états

Dominique Lepage

RDV ESPACE MARCELLE BERGEAL
Sortie sur le terrain ou étude de plantes en salle
Tout public > Samedi, 1 à 2 fois par mois, de 10 à 12h : prix libre - Début le 19 septembre

Dominique Lepage (Jardin du Centaure, Saint Yrieix le Déjalat) vous emmènera à la découverte des usages populaires des plantes qui nous entourent : usages médicaux, culinaires et autres. Il vous parlera aussi d'étymologie, de légendes, de mythologie en rapport avec les végétaux et vous initiera à leurs reconnaissances dans la nature.

Russe

Dina Montagnes Kobtseva

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Adultes (peut convenir aux ados) > Mercredi de 18h30 à 20h : 200€/an - Début en octobre

Dina propose des cours de russe : préparation au voyage, quotidien, rencontre avec la littérature Russe.

Scrabble

Jean-Pierre Durand

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Adultes > Jeudi de 14h à 17h : 10€/an
Début le 17 septembre

Poterie

Ginette Fuentes

ATELIER POTERIE 20 RUE DU MOURICOU
Adultes > Mardi de 15h à 17h ou de 17h45 à 19h45 : 32€/trimestre + terre
Enfants à partir de 9 ans > mercredi de 14h à 15h : 21€/ trimestre + terre
Début le 6 octobre

Ginette vous propose de partager son expérience pour découvrir l'art de la poterie.

Poterie à Marcillac

Annick Dubuisson

SALLE MUNICIPALE DE MARCILLAC
LA CROISILLE
Groupe de 5 personnes minimum : 120€/trimestre ; tarif dégressif si plus de 10 personnes : lundi de 18h à 19h30
Début le 28 septembre

Tournage/modelage, estampage/sculpture - travail de la décoration céramique/émaillage.

Tapiserie

José Pintado

AIRE COUVERTE
Adultes > Mardi de 9h à 12h : 66€/an + fourniture

Si vous souhaitez réparer votre vieux fauteuil ou vos vieilles chaises, rejoignez José qui vous apprendra toutes les ficelles de la tapisserie...



Théâtre

Didier Duhem

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Adultes > Mercredi à 20h : 65€/an
Début le 9 septembre

Les ateliers du groupe théâtre adulte reprendront mi-septembre. Outre l'apprentissage de techniques de théâtre, ces ateliers auront pour objectif la présentation au public d'une pièce (ou plusieurs pièces si le nombre de comédien. ne.s le permet) au printemps 2021. Une réunion de présentation et d'information se tiendra le mercredi 9 Septembre à 20h dans les locaux du CCS. Les personnes désirant intégrer la troupe et ne pouvant être présentes à la réunion de présentation sont priées de se faire connaître le plus tôt possible pour des raisons d'organisation et de choix de texte.

Théâtre enfant

Nadine Gagnant,

Compagnie Côte à côte

ESPACE MARCELLE BERGEAL
5-8 ans > Mercredi de 16h30 à 17h30 : 50€/trimestre ou 150€/an
8-11 ans > Mercredi de 17h45 à 19h15 : 50€/trimestre ou 150€/an

Les ateliers théâtre sont encadrés par Nadine Gagnant de La Compagnie Théâtrale Côte à Côte. COMMENT S'AMUSER SERIEUSEMENT ? Avec l'ouverture de deux ateliers théâtre pour enfants accessibles à tous, chaque élève aura la possibilité de se familiariser avec son environnement culturel, de découvrir le monde de la création artistique, de réaliser un spectacle, de se confronter avec la scène lors de la représentation publique.

Trésor ludique

Coralie

ESPACE MARCELLE BERGEAL
En famille > Samedis 10/10, 14/11 et 12/12 de 10 à 12h

À partir de 4 ans = 4€ / à partir de 7 ans = 8€ et 35€ pour les familles de plus de 4 personnes

Trésor Ludique vous propose un moment ludique en famille. Jeu ouvert à tous, les enfants doivent être accompagnés obligatoirement d'un adulte.

Première séance = cours d'essai

Musique et danse

Chant

Dina Montagnes Kobtseva

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Tout public (à partir de 13 ans) > Cours individuel de 45 minutes, date et heure des cours à définir avec Dina selon vos disponibilités : 22,5€/séance, possibilité d'abonnement (5 ou 10 séances) - Début en octobre

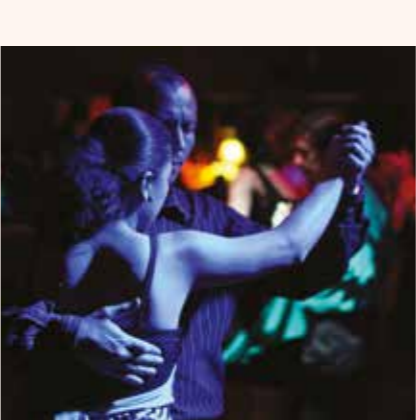
Dina Kobsteva est une ancienne élève du Conservatoire de Russie et a pratiqué le chant à l'opéra de Saint-Petersbourg. Son enseignement global a fait ses preuves. Il comprend la technique vocale du chant lyrique basée sur la respiration, le soutien, le placement de la voix, la projection du son, la posture.

Chorale pop-rock

Sébastien Chadelaud

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Tout public (à partir de 16 ans) > Mardi de 19h30 à 21h : 150€/an - Début le 22 septembre

La chorale que nous vous proposons aura pour répertoire des musiques actuelles et modernes : variété française et internationale, pop/rock, gospel, jazz, musiques de film, musiques du monde...Vous pourrez faire des exercices de vocalise, passer un bon moment de détente, dans une bonne ambiance. Elle sera animée par Sébastien qui parfois accompagnera le groupe à la guitare lorque vous ne chanterez pas a cappella. Femmes, hommes, jeunes ou plus anciens vous êtes tous les bienvenus. L'essentiel est de s'amuser avec sa voix !



Danse salsa

Fanny Seguin

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Adultes débutants > Lundi de 19h15 à 20h30 : 75€/an

Adultes confirmés > Lundi de 20h30 à 21h45 : 75€/an

Début le 14 septembre

Fanny, passionnée de salsa cubaine, la pratique depuis 10 ans. Elle souhaite transmettre son intérêt pour cette danse. Elle vous propose durant une heure d'apprendre à danser et partager des moments de complicités et de rires avec votre partenaire.



Danse classique

Henri Berestoff

ESPACE MARCELLE BERGEAL
4-6 ans > Vendredi de 17h à 17h45 : 220€/an
7-8 ans > Vendredi de 17h45 à 18h45 : 235€/an
À partir de 9 ans > vendredi 19h-20h15 : 245€/an
Début le 4 septembre

Henri Berestoff, professeur diplômé d'état, enseignant dans son Academie à Brive, ex danseur professionnel formé à l'école de l'Opéra de Paris propose des cours d'éveil et d'initiation à caractère ludique, et une initiation aux bases de la danse classique ainsi que l'évolution de la technique pour les plus initiés. Le tout pour le plaisir de danser.

Danse hip-hop

Franck Dafonseca

ESPACE MARCELLE BERGEAL
À partir de 6 ans > Samedi de 10h à 11h30 : 150€/an - Début en septembre

Franck Dafonseca est danseur hip hop professionnel pour plusieurs compagnies reconnues, il est spécialiste dans le break dance, des compétitions à l'interprétation, il démontre un haut niveau de technique qui le distingue de tous, ces figures sont inspirées du style power moves ! Venez découvrir, vous initier ou vous perfectionner dans l'art de la danse hip hop !

Danse est mon corps

Jean Leclercq

ESPACE MARCELLE BERGEAL
À partir de 16 ans > Jeudi de 18h à 19h15 : 10€ par séance
Début le 17 septembre

La danse libre, c'est retrouver un mouvement jaillissant, naturel et premier, affranchi des techniques et de l'apparence. En laissant place aux ressentis corporels et à l'expression spontanée, la danse devient une rencontre authentique avec soi-même. Accompagné par la musique, guidé dans l'expérience par les mots de l'animateur, structuré par la méthodologie de la danse des 5 rythmes, l'atelier vous amènera à découvrir votre infinie richesse intérieure à travers la danse.

Didgeridoo

Yves Grevet

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Enfants et adultes > Vendredi à partir de 18h : 25€/séance de 45 min à 1h
Début le 18 septembre

Étape après étape, Yves vous enseigne méthodiquement les différentes techniques permettant d'apprivoiser le didgeridoo : respiration circulaire, techniques de bouche, gorge, diaphragme. Si vous n'avez pas de didgeridoo, Yves vous en prêtera un.



Guitare et ukulélé

Philippe Courtin

ESPACE MARCELLE BERGEAL
Enfants et adultes > Lundi de 17h à 20h : 90€/an ou 30€/trimestre - Début le 14 septembre

Connaître l'instrument, développer sa pratique, seul ou à plusieurs, s'accompagner au chant, ou accompagner d'autres chanteurs, d'autres musiciens... Tous les types de guitare peuvent être abordées, espagnole, folk américaine, électrique. L'atelier est ouvert aux débutants (es) ou aux pratiquants plus expérimentés. Vous aborderez différentes techniques de jeu, l'harmonie, les positions d'accords sur des morceaux choisis.

