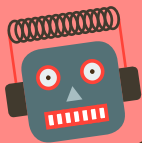
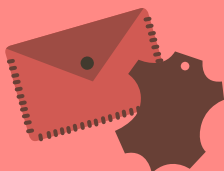




COURS ET ATELIERS DE PRATIQUE AMATEUR 2018•2019



LA PETITE ROCKETTE



LUNDI**TANGO ARGENTIN 2**

20h > 22h

EUTONIE 2

19h > 20h

MARDI**JIN SHIN JYUTSU 1**

14h > 15h

ASHTANGA YOGA

14h30 > 16h

BARRE AU SOL 2

18h > 19h

19h > 20h

COURS DE DESSIN |**PEINTURE 4**

18h > 21h

TANGO ARGENTIN 1

Débutants - 19h > 20h30

Intermédiaires - 20h30 > 22h

YOGA ASHTANGA 2

20h > 21h30

MERCREDI**PLANETA IMAGINARIO 4**

4 - 8 ans - 14h > 16h

ATELIER DE RÉCUP'**CRÉATIVE 3**

6 - 12 ans - 14h > 16h

BABY DANSE 2

3-4 ans - 15h15 > 16h

ÉVEIL À LA DANSE 2

4 - 6 ans - 16h > 17h

DULALA ESPAGNOL 4

3 - 6 ans - 16h > 17h15

LES PETITS CUISTOTS 3

Dernier mercredi du mois

16h > 18h

DANSE ENFANT 2

7 - 9 ans - 17h > 18h

DULALA ITALIEN 1

3 - 6 ans - 17h20 > 18h35

DULALA RUSSE 5

3 - 6 ans - 17h30 > 18h45

BARRE AU SOL 2

18h > 19h

DANSE BAROQUE 1

18h30 > 20h30

COUTURE 4

18h30 > 21h

DANSE CONTEMPORAINE 2

19h > 20h30

ADHÉSION

Aux tarifs des cours s'ajoute une adhésion annuelle de 6€ à la Petite Rockette qui permet :

- de bénéficier d'un tarif préférentiel à la Trockette
- de louer nos salles
- d'être informé en priorité
- de nous soutenir!

JEUDI**MÉTHODE FELDENKRAIS 1**

12h > 13h

YOGA NIDRA SOLIDAIRE 1

13h > 14h

14h30 > 15h30

CAPOEIRA 2

15h > 16h30

CAPOEIRA 2

4 - 6 ans - 16h45 > 17h30

7 ans et + - 17h30 > 18h15

ATELIER DE PEINTURE 4

6 - 10 ans - 17h > 18h15

HATHA YOGA SOLIDAIRE 1

17h > 18h30

YOGA SOLIDAIRE 2

18h30 > 20h

ANGLAIS PAR LE THÉÂTRE 1

19h > 20h30

ASHTANGA YOGA 2

20h > 21h30

VENDREDI**QI GONG 1**

11h > 12h

12h > 13h

DANSE SEVILLANE 2

13h > 14h

DANSE BAROQUE 2

18h30 > 20h30

COUTURE 4

18h30 > 21h

VINYASA YOGA 1

19h > 20h

SAMEDI**DULALA ALLEMAND 2**

3 - 6 ans - 11h15 > 12h30

DULALA ANGLAIS 1

3 - 6 ans - 11h15 > 12h30

YOGA KUNDALINI 2

12h30 > 14h

HATHA YOGA 1

12h30 > 13h30

DANSE PARTAGÉE EN**FAMILLE 2**

0 - 5 ans - 15h > 16h

STAGE TANGO 11^{er} samedi du mois

16h30 > 20h

D.E.C.O.M.E. 13^e samedi du mois

17h > 19h30

ATELIER D'ÉCRITURE 5

Deux ateliers par mois

17h > 19h30

DANSE BAROQUE 1

14h > 17h

MÉTHODE FELDENKRAIS 1

18h > 19h

SCÈNE OUVERTE 11^{er} samedi du mois

20h > 22h

ADULTES
ENFANTS

LA PETITE ROCKETTE

est une initiative citoyenne qui a vu le jour en octobre 2005 dans le 11^e arr. de Paris. Réunissant des personnes d'horizons variés, l'association a démarré avec la volonté d'inventer un espace permettant l'échange, la découverte et la création.

À l'origine lieu d'habitation et de pratiques artistiques organisant événements et ateliers accessibles à tous, la Petite Rockette a évolué au fil des rencontres et des déménagements, s'ouvrant sans cesse à de nouvelles perspectives. C'est ainsi qu'a vu le jour, en 2012, la ressourcerie et sa boutique solidaire puis en 2014, la Trockette, un café atelier de co-réparation.

La Petite Rockette met également ses salles à disposition à tarif solidaire pour des répétitions, réunions, ateliers...

COURS ET ATELIERS

Fidèle à son engagement social, La Petite Rockette privilégie des activités accessibles à tous, grâce à des tarifs solidaires.

Pour plus d'infos sur un cours, vous abonner ou réserver une séance, merci de vous adresser au responsable de l'atelier.

ACCÈS | 125 RUE DU CHEMIN VERT, PARIS 11^e**1 Salle polyvalente 1****2 Salle polyvalente 2****3 La Trockette**

Du mardi au samedi de 12h30 à 22h; accès par la Trockette.

En dehors de ces horaires

4 Salle d'animation**5 Salle de réunion**

Accès par les bureaux de l'association. Grille bleue puis demandez les codes de la porte vitrée à l'intervenant.

ENFANTS

DANSE

2 DANSE PARTAGÉE EN FAMILLE 0>18 mois • 18 mois>3 ans • 3>5 ans

1 samedi par mois pour chaque tranche d'âge • 15h>16h

Ces ateliers sont des moments privilégiés de découverte et de partage du mouvement. Développer son imaginaire et ouvrir des espaces de créativité. Jouer avec les changements de rythmes et de dynamiques. Éprouver les variations de tonicité et le plaisir de danser à deux. Les nounous et les grands-parents sont les bienvenus !

25 € la séance d'essai pour deux participants
200 € l'année (10 séances)
+ **20 €** d'adhésion

Début 01/09/2018

Hélène • Danseuse
06 15 93 23 05
resasdt@gmail.com
Calendrier consultable sur lapetiterockette.org

2 BABY DANSE 3 - 4 ans • Mercredi 15h15 > 16h

2 ÉVEIL À LA DANSE 4 - 6 ans • Mercredi 16h > 17h

2 DANSE ENFANT 7 - 9 ans • Mercredi 17h > 18h

Activité ludique qui développe la sensibilité, l'imaginaire, la créativité, l'expressivité et le plaisir du mouvement dansé dans la joie d'une expérience de partage. Une porte ouverte et un spectacle seront proposés en cours d'année.

360 € l'année
+ **20 €** d'adhésion
Cours d'essai gratuit

Début 19/09/2018

Hélène • Danseuse diplômée d'État
06 15 93 23 05
resasdt@gmail.com

2 CAPOEIRA 4-6 ans • Jeudi 16h45 > 17h30 • 7 ans et + • Jeudi 17h30 > 18h15

La Capoeira est une manifestation culturelle brésilienne qui mêle culture, sport, danse, lutte, musique, jeu et camaraderie. Vos enfants se dépensent, s'amusent, apprennent à connaître leur corps, à bouger dans l'espace, à chanter, jouer des instruments de musique, à se respecter les uns les autres et à partager un moment de loisir particulièrement complet dans une ambiance familiale.

250 € l'année
Cours d'essai gratuit

Début 13/09/2018

Ratazana • 0614705937
senzaleiros@hotmail.fr
Groupe Capoeira Malungos Paris - Association Senzaleiros

CRÉATION MANUELLE | ARTISTIQUE

4 ATELIERS DE PEINTURE ENFANT 6 - 10 ans • Jeudi 17h > 18h15

Encadré par une artiste plasticienne, cet atelier est un moment convivial pour apprendre en s'amusant toutes sortes de techniques : peinture, dessin, collage, papier mâché... Et toujours des thèmes en relation avec l'histoire de l'art : Autoportrait, clair obscur, Pop Art, carnet personnel...

335 € l'année

Début 20/09/2018

Delphine • 06 63 17 21 04

3 ATELIER DE RÉCUP' CRÉATIVE 6 - 12 ans • Mercredi 14h > 16h

Cet atelier créatif, éducatif et ludique autour du recyclage permet aux enfants de découvrir différentes techniques artistiques (collage, couture, petite menuiserie...) sur différents supports (tissus, bois, plastique, métal...) issus des trésors de la Ressourcerie.

85 € le trimestre
200 € l'année

Début 19/09/2018

Amandine
animation@lapetite
rockette.org

4 PLANETA IMAGINARIO 4-8 ans bilingue espagnol • Mercredi 14h > 16h

L'enfant aura l'occasion de pratiquer et travailler l'espagnol autour d'un atelier d'exploration afin de lui faire découvrir ce que peuvent être les formes artistiques, le faire s'interroger et l'inciter à porter un regard nouveau et critique sur ce qui l'entoure. À travers l'exploration des formes, des espaces et des couleurs, il pourra également développer un univers singulier et lui donner corps dans ses premières productions artistiques. Planète Imaginaire est un laboratoire de recherche artistique.

1h d'atelier : **200 €** le semestre • **325 €** l'année
2h d'atelier : **275 €** le semestre • **475 €** l'année
30 séances à l'année

Cours d'essai gratuit le 12/09 • **Début** 03/10/2018

Cristina • 06 51 63 17 75
criscriscris.atelier@gmail.com

criscriscris-atelier.com

ATELIERS BILINGUES

DULALA • D'UNE LANGUE À L'AUTRE • ATELIERS BILINGUES

- 2 **ALLEMAND 3-6 ans** • Samedi 11h15 > 12h30 • Début 29/09/2018
- 5 **RUSSE 3-6 ans** • Mercredi 17h30 > 18h45 • Début 03/10/2018
- 1 **ESPAGNOL 3-6 ans** • Mercredi 16h > 17h15 • Début 03/10/2018
- 1 **ANGLAIS 3-6 ans** • Samedi 11h15 > 12h30 • Début 29/09/2018
- 1 **ITALIEN 3-6 ans** • Mercredi 17h20 > 18h35 • Début 03/10/2018

DULALA propose des ateliers pour accompagner les enfants dans la construction d'un bilinguisme harmonieux et les familles dans la transmission de leur langue. Dans un cadre ludique qui suscite les échanges et offre diverses situations de communication, les enfants pourront développer un rapport nouveau à leur langue ainsi que de nouvelles compétences.

350€ l'année
28 séances - sept 2018 > juin 2019

201€ semestre 1
14 séances - sept 2018 > février 2019

201€ semestre 2
14 séances - mars 2018 > juin 2019

Contact • 09 51 15 01 81
info@dulala.fr

www.dulala.fr

CUISINE

- 3 **LES PETITS CUISTOTS 5-11 ans** • Dernier mercredi du mois 16h > 18h
Deviens un vrai chef cuisinier ! Dans cet atelier tu pourras apprendre à te servir des ustensiles et des techniques de base. Nous découvrirons comment cuisiner sans gaspiller. Nous partirons à la découverte des légumes et des saisons, d'herbes aromatiques dans le jardin, et bien d'autres ingrédients à travers des jeux et quizz...

Prix libre à partir de 4€ l'atelier

Début 26/09/2018

Contact • trocette@lapetiterockette.org

LOUER NOS SALLES POUR VOS ACTIVITÉS

Du lundi au vendredi 11h > 22h et le samedi 11h > 19h

Afin de pallier la pénurie de locaux dans le quartier, la Petite Rockette met à la disposition de tous des espaces de répétition, de création et de réunion à tarif solidaire.

Le planning et les disponibilités sont actualisés en temps réel et consultables sur notre site. Merci de vous y référer avant toute demande.
lapetiterockette.org > Pratique amateur > Mise à disposition d'espace

2€ par heure et par personne
+ **6€** d'adhésion annuelle à l'association par personne.

Résas • 09 50 34 33 79
reservations@lapetiterockette.org

SALLE DE RÉPÉTITION 1 ET 2

Danse, théâtre et activités physiques...

- Amplification pour CD et lecteur mp3
- Tapis de sol en mousse à disposition

4 SALLE D'ANIMATION

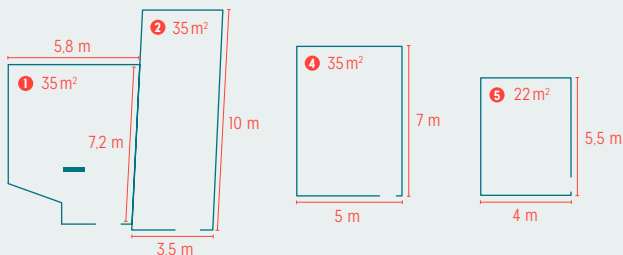
Art et création manuelle
Uniquement lundi 11h > 19h et samedi 11h > 19h

- Tables pliantes, bancs

5 SALLE DE RÉUNION

Réunions, atelier d'écriture...

- Tables pliantes, chaises
- Vidéoprojecteur, écran et sonorisation de la pièce
- Tableau blanc et feutres



ADULTES

CRÉATION MANUELLE | ARTISTIQUE | LITTÉRAIRE

5 ATELIER D'ÉCRITURE **Tous niveaux** • Deux samedis par mois 17h>19h30

La littérature peut beaucoup : nous tendre la main, créer un temps de l'amitié avec auteurs / lecteurs, ouvrir des perspectives... un grand voyage : où que nous soyons pour écrire / lire. Comme les ricochets sur le lac, des rebonds à l'infini se créent, nous ré-inventent... "Allumer le feu" à votre désir d'écrire, la Magie de vos minarets intérieurs... voir, entendre, humer, toucher, traduire, juste dire, pardon : écrire. Offrez vous un loisir : l'atelier est comme l'outre d'eau dans le désert de la grande ville ! Des oasis de surprises.

Frankie Map's Monde

Un petit échange de mail à mail me permettra de me préparer à vous accueillir et de vous faire une proposition à la carte en fonction de votre histoire avec l'écriture.

34 € l'atelier
27 € tarif solidarité
160 € 5 séances consécutives

Début 15 / 09 / 2018
15 & 22 sept / 6 & 20 oct / 3 & 17 nov / 1 & 15 déc / 5 & 19 jan / 2 & 16 fév / 2, 16 & 30 mars / 13 & 27 avril / 11 & 25 mai / 15, 22 & 29 juin

Frankie Pain
lamangou@gmail.com

Démarrage possible en cours d'année.

4 COUTURE **Tous niveaux** • Mercredi et vendredi 18h30 > 21h

Vous choisissez votre projet de vêtement et Johanne vous accompagne dans sa réalisation. Apprenez à utiliser un patron pour l'adapter à vos mesures, à couper, coudre et soigner vos finitions. Des coupons de tissu issus des dons de la Ressourcerie sont à disposition.

180 € le trimestre (12 cours)

Début 12 / 09 / 2018

Johanne
07 58 50 39 03

4 COURS DE DESSIN | PEINTURE

Débutants | Confirmés • Mardi 18h > 21h

Joëlle Tomasso vous propose de découvrir, approfondir, vivre la beauté et l'émotion des couleurs, des touches, des gestes. Pratiquez des techniques variées : huile, acrylique, aquarelle, matières (sable, collage, etc...) Chacun amène son matériel (du matériel de base sera à votre disposition).

Cours d'essai gratuit
250 € le trimestre (10 cours par trimestre)
+ 6 € d'inscription

Début 18 / 09 / 2018

Joëlle • 06 16 72 77 07
tomasso.joelle@gmail.com

3 ATELIER TRICOT **Tous niveaux** • Une fois par mois, consultez le calendrier en ligne ou envoyez un mail

Venez taquiner les mailles avec Tata Marianne !

22 € les 3h ou **8 €**/h

Début 22 / 09 / 2018

Marianne • marianne.godin@neuf.fr

SPECTACLE VIVANT

1 D.E.C.O.M.E (Dramaturgie de l'Expression Corporelle Objet Mouvement et Espace) **Tout public** • 3^e samedis du mois 17h>19h30 • **Scène ouverte** (lectures, performances, installations) 1^{er} samedis du mois 20h>22h

Les ateliers Discepolin développent la pratique du spectacle vivant et l'échange culturel pour un partage social et pérenne. Venez découvrir le théâtre, l'expression corporelle, l'objet, le mouvement, l'espace, le mime et la dramaturgie pour libérez votre imaginaire et votre créativité.

10 € la séance
90 € les 10 séances

Atelier Discepolin
Miguel • 06 10 26 84 67
atelierdiscepolin@gmail.com

LANGUES

1 ANGLAIS PAR LE THÉÂTRE **Move and exchange** **Tous niveaux** • Jeudi 19h > 20h30

Cette méthode d'apprentissage de l'anglais par le théâtre permet de s'approprier la langue naturellement et sans effort, d'acquérir des compétences linguistiques de manière ludique et interactive grâce à des jeux de rôle, d'improvisation, des scènes de cinéma, théâtre, ou de la vie de tous les jours.

295 € l'année
+ 6 € d'adhésion

Début 27 / 09 / 2018

Virginie • 06 45 74 97 13
moveandexchange@gmail.com

- 1 HATHA YOGA SOLIDAIRE** Tous niveaux, de 7 à 127 ans • Jeudi 17h > 18h30
Travail postural, respiration, purification, apaisement du mental, préparation à la méditation via le pranayama...
On retrouve dans le Hatha Yoga les mêmes étapes que dans l'Ashtanga ou le Vinyasa mais les postures sont maintenues plus longtemps afin de permettre une concentration accrue.
- 2 YOGA SOLIDAIRE** Tous niveaux • Jeudi 18h30 > 20h
Mal au dos, stress, respiration qui s'affole : vos voyants corporels clignotent au rouge ? Répondez-leur : conscience du corps, travail du souffle, colonne vertébrale souple et ferme. Le yoga ouvre une voie pour apaiser les tensions et canaliser son énergie.
- 2 YOGA ASHTANGA** Débutant | Intermédiaire • Mardi 20h > 21h30
L'Ashtanga est un yoga dynamique qui travaille le corps en profondeur, lui retire ses toxines et le rafraîchit entièrement. La pratique nous aide à se recentrer, respirer avec chaque partie du corps, développer concentration et résilience. En alliant exercices de respiration, gainage physique intense et séquences de relaxation, l'Ashtanga est une pratique très complète.
- 1 VINYASA YOGA** Débutant | Intermédiaire • Vendredi 19h > 20h
Le Vinyasa est un style de yoga plutôt dynamique, mettant l'accent sur la respiration en lien avec le mouvement. Les asanas sont liés les uns aux autres, permettant de passer d'une posture à une autre de manière fluide et rythmée, à l'image d'une danse du yoga. Le Yoga Vinyasa est idéal pour gagner en souplesse et en agilité. Il permet également de détoxifier le corps et de maintenir une bonne forme physique. Le cours inclut des exercices de respiration visant à purifier le corps de ses toxines, des salutations au soleil A et B de type Ashtanga, un enchaînement de postures de rythme soutenu ainsi qu'une relaxation finale.
- 1 HATHA YOGA** Débutant | Intermédiaire • Samedi 12h30 > 13h30
Le Hatha Yoga est idéal pour garder la forme en douceur. Il aide à évacuer les tensions dues au stress et permet une meilleure gestion des émotions. Le cours inclut une courte méditation en pleine conscience et des exercices de respiration pour calmer le mental, des salutations au soleil pour échauffer le corps, un enchaînement de postures ainsi qu'une relaxation finale. Les débutants sont les bienvenus, ainsi que les personnes ayant déjà une pratique du Yoga.
- 2 YOGA KUNDALINI** Tous niveaux • Samedi 12h30 > 14h
Souvent défini comme une "technologie de la conscience", le Kundalini Yoga marie les postures (asanas), le travail sur le souffle (pranayama) et le chant tout en intégrant la relaxation et la méditation. Cette pratique vise à faire circuler harmonieusement en nous l'énergie vitale de la Kundalini afin de nous apporter un meilleur équilibre physique et mental. En même temps qu'il fournit des techniques puissantes permettant de renforcer son système nerveux et son système immunitaire, ce yoga permet aussi de chasser le stress, de se régénérer mentalement, de rester « centré » face aux défis de la vie quotidienne.
- Minimum 5 €**
ou ce que vous voulez
Début 13/09/2018
Didier • 06 63 70 55 49
www.ddozias-yoga-ayurveda.com
- 12 €** le cours à l'unité
50 € la carte de 5 cours
Début 20/09/2018
Emmanuelle
06 19 58 87 65
yogaebc@gmail.com
www.yoga75.com
- 15 €** la séance
50 € les 4 séances (valable 2 mois)
Réservation obligatoire
Début 11/09/2018
Éloi • 07 61 56 76 47
- 10 €** la séance
90 € la carte de 10 cours (valable 5 mois)
Réservation obligatoire
Début 07/09/2018
Céline • 07 68 69 58 68
naturachandra@hotmail.com
www.naturachandra.com
- 10 €** la séance
90 € la carte de 10 cours (valable 5 mois)
Réservation obligatoire
Début 08/09/2018
Céline • 07 68 69 58 68
naturachandra@hotmail.com
www.naturachandra.com
- 10 €** la séance
Merci d'annoncer votre venue par SMS
Début 15/09/2018
William • 06 88 57 23 04
Enseignant certifié par la Fédération Française de Kundalini Yoga et le Kundalini Yoga Research Institute

1 YOGA NIDRA SOLIDAIRE

Tous niveaux • Jeudi 13h>14h et 14h30>15h30

Vous suivez des exercices de respiration et d'affinement des sens, en étant allongé(e). Vous êtes guidé(e) par l'intervenante dans différents états qui vous mènent progressivement à la Relaxation Profonde et à la Méditation. Le Yoga Nidra est bénéfique pour la santé. Il apaise et favorise le bien-être intérieur durablement. Il développe votre équilibre. La pratique du Yoga Nidra contribue à unifier votre corps, votre âme et votre esprit.

2 ASHTANGA YOGA Tous niveaux

• Jeudi 20h>21h30 • Mardi 14h30>16h
Yoga traditionnel, dynamique où le mouvement est synchronisé avec la respiration "Ujjayi" (respiration vivifiante qui aide le corps à évoluer en profondeur, à réguler son souffle et favorise la concentration). Ce yoga est basé sur la pratique régulière d'un enchaînement de postures où sont engagés « les Bandas » (sortes de verrous internes énergétiques) permettant de concentrer sa force et d'alléger le corps. Le « drishti » (la direction du regard) est spécifique à chaque « asana » (posture) et facilite la stabilité, la concentration. La relaxation est pratiquée à chaque séance. L'ashtanga est une pratique complète qui purifie, fortifie et équilibre le corps et l'esprit.

9€ la séance

Début 06/09/2018

K.Lamour •

06 38 82 77 07

www.ab-soame.com

18€ la séance

tarif solidaire 10 à 5€

selon vos possibilités

60€ les 5 séances

(valable 2 mois)

150€ les 10 séances

Début 04/09/2018

Virginie • 06 72 84 34 87

virginie.pepin@

nutridietadom.com

DANSE

2 DANSE CONTEMPORAINE Amateurs

• Mercredi 19h>20h30
Explorer les fondamentaux de la danse contemporaine (rapport au temps et à l'espace, le flux du mouvement et répartition harmonieuse du poids du corps). Une danse sensible, créative, expressive entre terre et ciel en constante transformation, mettant en jeu et en relation permanente qualité et disponibilité des appuis à celles de la colonne vertébrale. Improviser et faire émerger une poésie du mouvement dansé.

15€ la séance

465€ l'année

+ **20€** d'adhésion

Début 19/09/2018

Hélène • Danseuse,

diplômée d'État

06 15 93 23 05

resasdt@gmail.com

2 DANSE BAROQUE Débutants avec lecture chorégraphique

• 2 vendredis / mois 18h30>20h30

1 Intermédiaires confirmés

• 1 vendredi / mois 18h30>20h30

• 2 samedis / mois 14h>17h • mercredi 18h30 20h30

Emmanuel Souhat professeur, danseur, chorégraphe.

1ère partie : Mise en disponibilité du corps, échauffement, les codes de bras et la qualité technique.

2° partie : Étude de la chorégraphie et interprétation.

20€ le cours

+ **15€** d'adhésion

Début 03/10/2018

Calendrier détaillé en ligne

Martine • 06 70 95 34 80

Emmanuel • diplômé

d'état 06 10 12 52 63

lapavanedessaisons@

gmail.com

2 DANSE SEVILLANE Tous niveaux

• Vendredi 13h>14h

Vous danserez la Sevillane en couple, en groupe avec

Veronica qui vous initiera à la culture andalouse.

Apportez une grande jupe et des chaussures à talon (pas compensées!).

10€ la séance

Début 14/09/2018

Veronica • 06 12 96 82 64

2 CAPOEIRA Débutants Ados/Adultes à partir de 13 ans

• Jeudi 15h>16h30

La Capoeira est une manifestation culturelle brésilienne qui mêle culture, sport, danse, lutte, musique, jeu et camaraderie. Pour toutes et tous ! Venez vous dépenser, vous amuser en jouant la Capoeira, en dansant, en luttant, en jouant des instruments de musique, en chantant... et découvrez de nouveaux muscles à votre corps!

300€ l'année

Cours d'essai gratuit

Début 13/09/2018

Ratazana • 06 14 70 59 37

senzaleiros@hotmail.fr

Groupe Capoeira

Malungos Paris -

Association Senzaleiros

[www.malungos-](http://www.malungos-paris.com)

[paris.com](http://www.malungos-paris.com)

TANGO ARGENTIN Débutants ① Mardi 19h > 20h30

Intermédiaires ① Mardi 20h30 > 22h • **Tous niveaux** ② Lundi 20h > 22h

STAGE TANGO Tous niveaux ① Les 1^{er} samedi du mois 16h30 > 20h

Le Tango est un sentiment qui se danse et se partage. Venez découvrir le Tango argentin, ses orchestres, sa danse et ses figures pour une application rapide sur la piste et enfin, entrez dans le bal.

10€ la séance

90€ les 10 séances

Miguel • 06 10 26 84 67
atelierdiscepolin@gmail.com

www.miguelcueva.com

BIEN ÊTRE | DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

① **QI GONG Tous niveaux** • Vendredi 11h > 12h et 12h > 13h

Le Qi Gong est une pratique chinoise d'auto-massages, de mouvements lents et de postures qui favorise la circulation de l'énergie (Qi) dans le corps. Pour cela, on calme et on détend le corps et l'esprit, on ouvre et on fluidifie les articulations. Le Qi Gong est une pratique de santé.

Au-delà, il transforme notre rapport au monde dans le sens d'une plus grande ouverture et d'un calme intérieur.

Le Qi Gong proposé dans ce cours est un Qi Gong traditionnel, profond (Nei Gong), à la fois énergétique et spirituel.

13€ ou **5€** la séance
selon vos possibilités

Début 07/09/2018

Florence

qiqong.solidaire@free.fr
www.qigong-solidaire.fr

② **BARRE AU SOL Tous niveaux** • Mardi 18h > 19h et 19h > 20h • Mercredi 18h > 19h

Assouplissements et étirements au sol, mouvements doux et harmonieux. Retrouver tonicité et mobilité articulaire. Affiner la synchronisation, renforcer les appuis et le placement du corps.

10€ la séance

360€ l'année

+ **20€** d'adhésion

Début 04/09/2018

Hélène • Danseuse,
diplômée d'État
06 15 93 23 05
resasdt@gmail.com

① **MÉTHODE FELDENKRAIS Tous niveaux** • Jeudi 12h > 13h • Samedi 18h > 19h

Vous souhaitez soulager votre dos? Vous rêvez d'une méthode douce, sans effort? Venez tester la Méthode Feldenkrais, ouverte à toutes et tous. « *Rendre le mouvement impossible possible, le possible facile, et le facile élégant.* » Moshe Feldenkrais

10€ la séance

37,5€ les 5 séances

incriptions toute l'année

Début 13/09/2018

Sandrine • 07 69 71 80 19
Par SMS de préférence

② **EUTONIE Tous niveaux** • Lundi 19h > 20h

L'eutonie est une éducation au mouvement qui se base sur l'écoute des sensations et la prise de conscience du corps, en relation avec des situations concrètes du quotidien. Elle permet aussi de découvrir son corps avec sa sensibilité, ses structures, ses fonctions vitales et ses possibilités de mouvements. En Eutonie on apprend à se détendre, à mieux sentir et connaître son corps, à bouger plus aisément, à retrouver un redressement naturel et sans effort: assis, debout et en mouvement, à éliminer les activités superflues et les tensions. L'eutonie s'adresse à tous et ne demande aucun pré-requis.

5, 10 ou **15€** la séance
selon vos possibilités

Début 01/10/2018

Sébastien • 06 23 89 39 24
todescosebastien@yahoo.fr
www.eutonie.com

① **JIN SHIN JYUTSU Tous niveaux** • Mardi 14h > 15h

Le JIN SHIN JYUTSU, connu aussi comme "Art du Bonheur" et "Art de la Longévité", est un art de bien-être qui nous aide à nous maintenir en forme et à nous harmoniser à tous les niveaux: physique, mental et émotionnel. Très simple à pratiquer, et sans effort: il suffit d'appliquer ses mains sur des points précis du corps selon des séquences déterminées. Cela va permettre à l'énergie de circuler de manière fluide et constante, en activant les points où elle se trouverait éventuellement bloquée.

10€ la séance

Début 04/09/2018

Silvia

silvia.pedroia@yahoo.fr