

STAGES ENFANTS vacances avril 2019

STAGE EVEIL SENSORIEL POUR LES TOUT-PETITS

Mardi 9, mercredi 10 et jeudi 11 avril

10€ la séance au choix ou 30€ le stage

De 3 à 5 ans De 10h à 11h

« Je chante et je danse » !

Comptines et chansons, utilisation d'instruments pour découvrir
Les rythmes qui nous habitent. Travail autour de l'écoute, de la détente
Et du relâchement avec une approche basée sur le geste et la respiration.
Atelier animé par une psychomotricienne. (stage différent de celui des
vacances précédentes.)



STAGE ARTS PLASTIQUES « à vos pinceaux »

Du lundi 8 au mercredi 10 avril

De 3 à 5 ans De 11h à 12h. 45€ le stage

A partir de 6 ans De 14h30 à 16h30. 60€ le stage

Ce stage permet d'éveiller la créativité, de solliciter l'imagination, et d'enrichir les
capacités de chaque enfant. Ainsi, c'est à la découverte des matières, des volumes, et des
arts que nous évoluerons durant ces activités manuelles adaptées au rythme et à l'âge de
chacun dans un climat ludique.

**PENDANT CE TEMPS, STAGE DECOUVERTE « DANSE NIA » POUR LES MAMANS LE
MATIN ET STAGE DE DANSE CONTEMPORAINE D'APRES-MIDI.**



STAGE COUTURE « Initiation Couture » ou « projet libre »

Du lundi 8 au mercredi 10 avril

A partir de 9 ans De 16h30 à 18h30. 60€ le stage

réalisation d'un projet adapté au jeune public. Apportez deux coupons de tissu de
50x140cm assez épais type coton ou jean pour avoir de la tenue. Coussin non
fourni.

Avancé : projet libre.



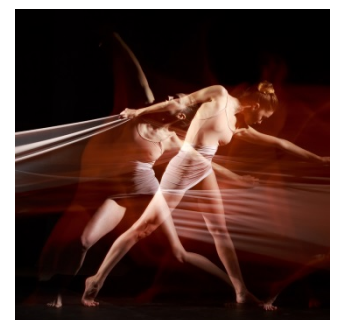
STAGE DANSE CONTEMPORAINE.

Ados/Adultes à partir de 13 ans.

mercredi 10 avril de 14h30 à 16h30

mercredi 17 avril de 14h à 16h. 20€ le stage.

Danse contemporaine autour du travail de la conscience corporelle, d'improvisations
guidées et d'une composition chorégraphique. Explorations dansées autour du
médiateur "tissu". Venez découvrir de nouvelles façons de se mouvoir et de dialoguer
avec le corps de l'autre. Ouvert à tous, pas de prérequis particuliers.
Animé par Emma Sylvain, professeur de danse et Tiphany Vennat, psychomotricienne.



STAGES ENFANTS vacances avril 2019

STAGE INTENSIF PREPARATION BAC FRANÇAIS.

Samedi 11, mercredi 15 et samedi 18 mai.

De 14h30 à 17h30. 150€.

Les notes du BAC français jouent pour beaucoup dans votre réussite au BAC et seront déterminantes dans votre dossier de candidature APB. Objectif du stage : Revoir les notions théoriques du programme, revoir les méthodologies des épreuves écrites du BAC : Dissertation / commentaire / écriture d'invention / question sur un corpus. Parcourir les courants littéraires majeurs, apprendre à faire une fiche de révision, s'exercer à rédiger. PREPARER L'ORAL / Prendre confiance en soi. Enseignante : Christine DEJARDIN



STAGE YOGA !

Du lundi 8 au mercredi 10 avril. De 11h à 12h. 30€.

A partir de 6 ans

Votre enfant a besoin de s'exprimer, de se défouler et de se détendre? A travers des exercices physiques et des jeux collaboratifs, les enfants entrent en contact avec leur souffle et prennent conscience de leur corps.

Progressivement ils apprennent à canaliser leur énergie, identifier leurs émotions, à trouver leur équilibre et à mieux se concentrer.

PENDANT CE TEMPS, STAGE DECOUVERTE « DANSE NIA » POUR LES MAMANS



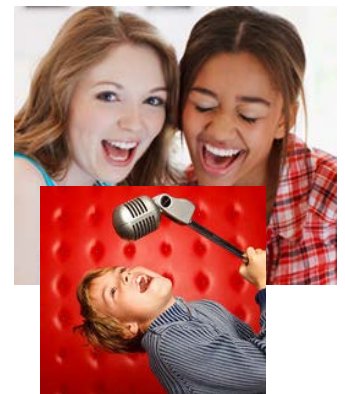
STAGE CHANT KARAOKE MUSIQUE LIVE !

Du lundi 15 au mercredi 17 avril

De 7 à 14 ans De 14h à 16h. 60€ le stage

Tu aimes chanter ? De Big Flo et Oli à Louane, de Kids United à Vianney, Ed Sheeran ou Soprano, viens tester ta voix avec un accompagnement acoustique live comme le font ces artistes sur scène. Une liste de chansons est prévue, si tu as des demandes particulières, merci de nous en faire part avant notre rencontre.

PENDANT CE TEMPS, STAGE POUR LES MAMANS DE DANSE CONTEMPORAINE L'APRES-MIDI.



STAGE 'Travailler la confiance en soi – Prendre la parole' Spécial examens et oraux

Du lundi 15 au mercredi 17 avril de 14h à 16h. 100€.

A partir de la 4e Animé par Franck Lojek, acteur et professeur de français.

Travail sur la diction, la respiration, l'articulation et la projection de la voix. Découverte du langage non verbal grâce à des exercices ludiques issus des trainings d'acteurs. Travail sur la corporalité, la posture, la gestuelle et le regard. Mises en situation et jeux de rôles : créer et faire vivre son discours. Objectifs : - Bien parler, énoncer clairement ses messages. - Etre à l'aise oralement et physiquement pour parler librement. - Savoir gérer son stress. - Constituer une « boîte à outils » qui vous suivra à chacune de vos prises de parole.



STAGES ADULTES vacances avril 2019

ATELIER « COMMUNICATION POSITIVE »

Du lundi 8 au vendredi 12 avril de 19h à 21h30

Vous avez besoin de vous affirmer – de convaincre – de vous motiver – d’inspirer – ou d’évoluer professionnellement ? Vous n’êtes pas à l’aise en public ? Venez suivre une formation qui vous transformera ! Avec Eva Cendors, formatrice et actrice. 160€.



STAGE DECOUVERTE « Danse NIA » **NOUVEAU**

Mardis 9 et 16 avril de 11h à 12h et de 18h30 à 19h30. 10€ la séance.

Programme de remise en forme s’inspirant de la danse, du yoga, des arts martiaux afin de prendre conscience de son corps. Accessible à tous et sans pré-requis, les chorégraphies NIA (Now I Am) permettent de calmer le mental, de se recentrer, d’améliorer sa tonicité et de développer sa créativité. Animé par une danseuse professionnelle. Venez découvrir cette technique venue tout droit des Etats-Unis.



ATELIER « TROUVER SON IKIGAI » **NOUVEAU**

Lundi 8, mercredi 10 et vendredi 12 avril de 16h à 18h

Votre vie manque-t-elle de joie ? Vous levez-vous le matin sans entrain ? Vos journées se ressemblent-elles, sont-elles toutes de couleur grise ? Trouvez votre IKIGAI, vous constaterez rapidement une énergie accrue, vous saurez pourquoi vous vous levez le matin et vos journées seront remplies de bonheur. Car c’est en réalisant ce qui, à vos yeux, a de la valeur et de l’importance, ce qui vous fait vibrer, que vous pouvez vivre une vie riche de sens. Participez à un atelier ludique qui vous donnera un nouvel éclairage sur comment vivre une vie épanouie, que ce soit au niveau professionnel, personnel, familial ou en rendant service à la communauté. Avec Eva Cendors. 90€.



STAGE Pilates

Mercredis 10 et 17 avril de 18h30 à 19h30. 10€ la séance.

Amélioration ou restauration des fonctions physiques à travers :

- développement des muscles profonds et équilibre,
- amélioration de la posture et assouplissement.

Dans le respect du corps et des capacités de chacun.



STAGES ADULTES vacances avril 2019

STAGE DECOUVERTE Relaxologie et Do-in

Vendredi 19 avril de 17h à 18h et de 18h à 19h. 10€ la séance.

Respirez en adoptant de bonnes postures. Soulagez les muscles du corps qui sont en tension. Pratiquez des exercices doux et des étirements. Réduisez fatigue, stress et anxiété.



STAGE COUTURE « Initiation Couture » ou « projet libre »

Du lundi 8 au mercredi 10 avril

De 14h30 à 16h30 OU de 18h30 à 20h30. 60€ le stage

Débutant : Vous souhaitez acquérir les bases de la couture en quelques heures ? Cécile vous expliquera, à travers la réalisation d'une housse de coussin, les bases nécessaires à l'apprentissage de la couture. Apportez deux coupons de tissu de 50x140cm assez épais type coton ou jean pour avoir de la tenue. Coussin non fourni.

Avancé : projet libre.



STAGE Gyrokinésis

Judi 11 avril de 12h15 à 13h30 et de 18h à 19h15

15€ la séance

Vous avez mal au dos ?

Venez découvrir cette discipline créée par un ancien danseur – Juliu Horvath – qui permet de renforcer, d'assouplir et de détendre les muscles.



STAGE DANSE CONTEMPORAINE.

Ados/Adultes à partir de 13 ans.

Mercredi 10 avril de 14h30 à 16h30

Mercredi 17 avril de 14h à 16h. 20€ le stage.

Danse contemporaine autour du travail de la conscience corporelle, d'improvisations guidées et d'une composition chorégraphique. Explorations dansées autour du médiateur "tissu". Venez découvrir de nouvelles façons de se mouvoir et de dialoguer avec le corps de l'autre. Ouvert à tous, pas de prérequis particuliers. Animé par Emma Sylvain, professeur de danse et Tiphonie Vennat, psychomotricienne.

