



LUNDI

COMMUNICATION CONSCIENTE

Alexia Fournier
06 03 52 86 42

10h/13 h

- 1 fois par mois

Apprendre à nous écouter, à repérer nos besoins, à nous exprimer avec authenticité, à célébrer et deuil, à accueillir ce qui est vivant en nous !

CHORALE *

Caroline Hoffman
06 24 31 81 24

14h30/16 h

YOGA

A partir de 12ans

Béatrice Vigor
06 87 54 07 35

17h/18h30

Pratique du Yoga et de la relaxation / Yoga indien et Yoga de Samara

ARTS VISUELS

10 / 14 ans

Marie Violet
06 48 17 64 73

17h30/ 18h45

Expérimentations et créations avec les artistes/techniques d'ici et d'ailleurs, d'hier et d'aujourd'hui (dessin, peinture, gravure, modelage...)

MARDI

ATELIERS "BÉBÉS CHANTEURS"

Magalie chenevière
06 07 05 62 46

15h15/16h

DUO parent-bébé de la naissance jusqu'avant les premiers pas, venez partager un moment de musique et d'émerveillement avec bébé.

SOUTIEN AUX APPRENTISSAGES

Magalie Chenevière
06 07 05 62 46

17h15/18h30

Jeux et activités ludiques, aide aux devoirs autour des sons, de la lecture et de l'écriture - Niveau maternelle et élémentaire.

KUNG FU

Adultes

Fred, L'école du tigre blanc
06 10 04 71 13

18h30/20h30

Kung-fu traditionnel / Qi-gong et Tai-chi-chuan. Cet art martial chinois permet de travailler à tous âge sur la motricité, la rapidité, les réflexes, le maintien d'une bonne santé ainsi que la confiance en soi et le self défense.

MERCREDI

RELAXATION BIO-DYNAMIQUE

Myriam Lherm
06 79 51 21 39

10h/11 h

Apprendre à bouger sans aucune tension, gagner en fluidité et en vitalité.

CAPOIERA

Jacaranda
06 37 14 31 42

13h30/14h30

(Horaires non définitives)

ATELIER ÉCRITURE

Enfants/Ados/adultes.

Magalie Chenevière
Karim Haidar
06 07 05 62 46

15h/16h30

Atelier écriture et illustration d'histoires / Bandes Dessinées, animé par une auteure/ conteuse et un illustrateur.

KUNG FU

Fred, L'école du tigre blanc

06 10 04 71 13

Kung-fu traditionnel / Qi-gong et Tai-chi-chuan

7 / 10 ans → 16h30/17h30

11 / 15 ans → 17h30/18h30

JEUDI

RELAXATION BIO-DYNAMIQUE

Myriam Lherm
06 79 51 21 39

15h30/16h30

Ressentir son corps, le mouvement (mouvements doux)

ARTS VISUELS

6/9 ans

Marie Violet
06 48 17 64 73

17h30/19h

Eveil, jeux et expérimentations créatives autour des couleurs, des matières et des formes.

GYMNASTIQUE *

A partir de 16 ans

Brigitte Dupuis
06 26 78 63 51

20 h/ 21 h

On fait travailler toutes les capacités physiques, renforcement musculaire, souplesse.

VENDREDI

ARTS VISUELS

Adultes

Marie Violet
06 48 17 64 73

10 h/12 h

Initiation, expérimentations et créations : dessin, pastels, aquarelle, peinture, gravure, modelage, sculpture... et accompagnement de projets personnalisés.

SAMEDI

ARTS VISUELS

Ados

Marie Violet
06 48 17 64 73

10h30/12h30

- 1 fois par mois

Dessin, peinture, gravure et sculpture, accompagnement projets personnalisés

Dans quelle salle ?

Maison des associations

Salle de la gare

Salle des fêtes

+ SOIRÉE POÉSIE *

1 fois tous les 2 mois

Cyril Nandy
06 12 25 16 94

STAGES

THÉÂTRE ET MARIONNETTES

A partir de 8 ans

Création d'un spectacle à partir de la créativité des enfants, création de personnages, fabrication des marionnettes et/ou décors base papier et carton, création d'une histoire ensemble ! Calendrier sur le site de l'école marcelphi.fr

22, 23, 24, 25 octobre
30 novembre & 1er décembre
11, 12 janvier
17, 18, 19, 20 février

22, 23 mars
14, 15, 16, 17 avril
8, 9, 10, 11 mai

Réunion d'info : Lundi 9 sept à 17h30

Mélo die Pareau
06 72 78 38 20

COMMUNICATION CONSCIENTE

Apprendre à nous écouter, à repérer nos besoins, à nous exprimer avec authenticité, à célébrer et deuil, à accueillir ce qui est vivant en nous!

samedi 23 et
dimanche 24 Novembre

Môm'en partagés
Alexia Fournier
06 03 52 86 42

ARTS VISUELS

Stages Vacances scolaires :

Toussaint :	Arts et jeux optiques	Association Patarnat
Hivers :	illustration BD	Violet Marie
Printemps :	Stage Art et Nature	06 48 17 64 73

Ateliers couverts par le Foyer Rural de Pailhès. *

Plus d'infos : [f Mda pailhès](https://www.facebook.com/mda.pailhes)
@ mda.pailhes@gmail.com
☎ Coindeau Nina 06 84 32 01 93