



**POUR
LES
ADULTES**

ATELIER CLOWN DE THÉÂTRE

Animé par Valérie Billard

Découvrir son clown est un travail d'acteur bien particulier... Il s'agit de trouver en soi sa force comique libératrice, de s'affranchir des règles de bienséance imposées par la société, d'aller à la rencontre de ce drôle de personnage qui se cache en nous depuis longtemps...

Trouver son clown et développer son personnage clownesque, c'est connaître et reconnaître ses failles, ses limites, ses défauts... pour les aimer, les accepter, s'en jouer et les faire vivre scéniquement parlant.

La route se fait petit à petit, pas à pas, nez à nez... Émotions, rires, indulgence et bienveillance pour faire éclore ce clown à l'intérieur de nous.

Horaires : lundi 19 h 30 à 21 h 30

Participation : 250 € / année

Début de l'activité : lundi 13 septembre

ATELIER THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Animé par Valérie Billard

Pour les lycéens et les adultes.

L'improvisation théâtrale, accessible à tous, apprend tout en s'amusant le lâcher prise, l'écoute, l'acceptation, la confiance en soi, la prise de parole en public, la cohésion de groupe.

L'impro permet également de réagir avec plus d'aisance aux situations inattendues de notre quotidien, à apprivoiser l'imprévu.

Comment ça marche ? Vous inventez une histoire, avec

quelqu'un qui ne sait pas ce que vous avez en tête. Lui-même doit également faire avancer l'histoire et vous ne savez pas où il vous emmène.

L'enjeu est de co-construire une histoire cohérente à plusieurs. Et faire passer des émotions !

Horaires : jeudi 19 h 30 à 21 h 30

Participation : 250 €/année

Début de l'activité : jeudi 16 septembre.

ATELIER COMÉDIE MUSICALE

Proposé par la Compagnie « Après la Pluie » en partenariat avec la MJC-Centre Social du Briançonnais

Travail des chorégraphies avec Sonia Rayssiguier, des chansons avec Corinne Helliott, du théâtre

avec Valérie Billard. L'atelier fonctionnera une fois par mois le samedi de 14 h à 20 h.

Début du projet : le 18 septembre de 14 h à 20 h.

Contact et inscriptions :
Compagnie Après La Pluie -
Valérie Billard - 06 62 06 26 66

ATELIER CHANT ACTUEL

Anne Issermann

- Le vendredi à 18 h 30 à 20 h
- et de 20 h 15 à 21 h 45.

Début de l'activité : vendredi 24 septembre.

Contact et inscriptions :
06 64 12 78 50
a.issermann@gmail.com

CHANSONS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

Martine Cuchet

Venez partager un moment de détente. Vous pensez ne pas savoir chanter mais vous en avez envie... Nous vous invitons à nous rejoindre ! Un atelier animé par Martine Cuchet, accessible à tous. Pas besoin de savoir chanter... Cela viendra au travers des chansons proposées.

Horaires : 10 h - 11 h 30

Début de l'activité : lundi 20 septembre 2021

Contact et inscriptions Martine Cuchet : 06 32 84 49 11

Atelier proposé aussi les lundis après midi dans le cadre des activités + 60ans.

"QUINTE ET SENS", LA CHORALE DU MONDE DE BRIANÇON

Julie Buttolo

(Cie « Têtes de Linettes »)

Cette chorale commence par une présence. La présence de personnes de passage, déjà passées ou encore présentes.

Des êtres à part entière, tous issus d'une pluralité ethnique d'une richesse envoiante.

La démarche est de redonner une voix et une place prépondérante à la culture. À toutes les cultures. À travers les chants, la musique et les traditions de chaque personne rencontrée, puis "collectée".

Russie, Madagascar, Brésil, Syrie, Perse, Pologne,

Argentine, Albanie... le monde se rencontre ici. Pour s'adresser à tous les publics, les chants n'ont aucune appartenance religieuse ni politique.

Dès 12 participants, 20 maxi.

Horaires : les lundis soirs de 18 h 30 à 20 h 30.

Début de l'activité : lundi 13 septembre

Participation : 210 € / année

PATCHWORK

Josiane Vaast, Nicole Lefebvre et Jacqueline Compagnone

Vous aimez jouer avec des tissus, tenir une aiguille ne vous fait pas peur .. ? Venez rejoindre l'atelier patchwork !

- Le vendredi de 13 h 30 à 16 h 30

Début de l'activité : vendredi 17 septembre.

Participation : 90 € / année

COUTURE

Association Familiale
Briançonnaise

Atelier animé le mardi ou le jeudi de 13 h 30 à 16 h 30 par Jeanine Urgelli.

Début de l'activité : mardi 5 octobre

Contact et inscriptions :
06 14 82 41 14



COURS DE FRANÇAIS LANGUES ÉTRANGÈRE (FLE)

Les cours sont assurés par des formateurs bénévoles. Ils travaillent en équipe afin de proposer une pédagogie adaptée. Les étudiants, regroupés par niveaux, sont accueillis tout au long de l'année. Chaque groupe, 'paille', 'bois' et 'brique' bénéficiera de 3 séances par semaine, d'une durée de 1 h 30 chacune. Les cours sont gratuits et ouverts à tous.

Réunion de rentrée le mardi 7 septembre à 14 h.

Contacts : Monique Debaeker
06 66 39 80 02 et Brigitte Albert
06 74 55 70 84

DANSE HIP HOP (DANSE DEBOUT, HOUSE, AFRO SWAG...)

Emmanuel Noël (Deyvron) asso-
ciation Hip Hop Etc

Atelier fonctionnant le mardi de
19 h 30 à 21 h 30 (tous les quinze
jours).

Contact et inscriptions
06 51 79 63 38
hiphop7505@gmail.com

GYMNASTIQUE DOUCE

Isabelle Nicolas

Lundi

- 9 h - 10 h
- 10 h 15 - 11 h 15

Jeudi

- 9 h - 10 h
- 10 h 15 - 11 h 15
- 15 h - 16 h

Vendredi

- 17 h - 18 h

Début de l'activité : lundi 27
septembre

Contact et inscriptions
04 92 20 21 72

LA ROUE DU TAO

Association Karma - Karima
Frick

Atelier pour les initiés, le jeudi de
19 h 30 à 21 h 30

Début de l'activité : jeudi 9
septembre

Contact et inscriptions
06 77 42 57 93
karima.frick@gmail.com

QI-GONG

Association Bien-Être - Isabelle
Rebours

Les vendredis de 8 h 45 à 9 h 45
et de 9 h 45 à 10 h 45

Suivi d'un cours de QI GONG
adapté de 10 h 45 à 11 h 45

Début de l'activité : vendredi 17
septembre

Contact et inscriptions
06 09 11 79 34
associationbienetre@rocketmail.com

MÉDITATION ZEN

« Pas à Pas » Joël Paul

Le mardi de 19h30 à 20h45.

Calendrier 2021 :

- 12 et 19 octobre
- 9, 16 et 23 novembre
- 14 et 21 décembre

Contact et inscriptions

06 48 22 00 53

TAI CHI CHUAN

Association Le Cercle Jaune –
William Lezan

Forme de base : mardi 19 h -
20 h

Avancés : mardi 20 h 30 - 22 h

Début de l'activité : mardi 14
septembre

Contact inscriptions

06 47 00 83 58

ATELIERS PILATES

Association Pilates et Santé en
Briançonnais – Pascale, Jeanne
et Katy

Cours de 1 heure limité à 10
personnes

- lundi 9 h - 10 h
- lundi 19 h - 20 h
- mercredi 17 h 50 - 20 h
- vendredi 12 h 15 - 13 h 15

Début de l'activité : lundi 13
septembre

Contacts et inscriptions :

- Pour les cours du lundi et
vendredi : 06 62 62 51 23
- Pour les cours du
mercredi : 06 03 75 47 60



YOGA RELAXATION MÉDITATION

Association Pas à Pas
-Elisabeth Paul

- mardi 18 h - 19 h30
- jeudi 9 h 30 - 10 h 45
- vendredi 12 h 15 - 13 h 30.

Début de l'activité : mardi 14
septembre

Contact et inscriptions
06 08 46 72 70

ATELIER DE YOGA THÉRAPIE

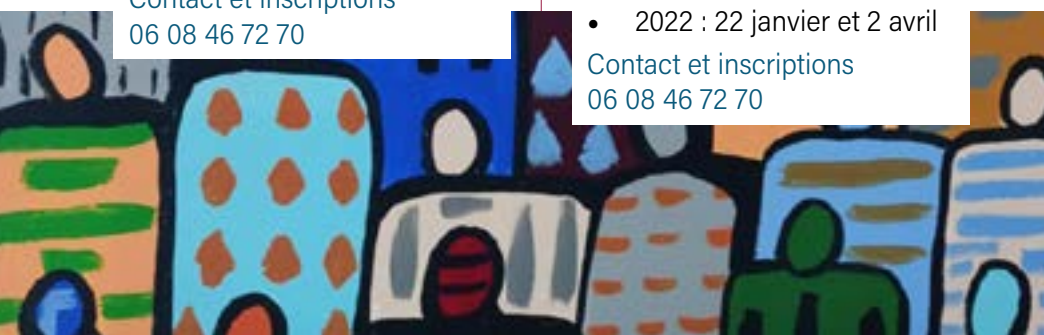
Association Pas à Pas –
Elisabeth Paul

Les samedis de 14 h à 18 h.

Calendrier :

- 2021 : 16 octobre
- 2022 : 22 janvier et 2 avril

Contact et inscriptions
06 08 46 72 70



ATELIER YOGA DOUX ET YOGA NIDRA

Association Suryanamo
« Vinya- sa Yoga » – Isabelle
Gastigar

- mardi 12 h 15 - 13 h 30
- jeudi 18 h 30 - 19 h 45

Début de l'activité : mardi 15
septembre

Contact et inscriptions
06 80 63 86 73
suryanamo@gmail.com

YOGA SUR CHAISE

Association Suryanamo
« Vinya- sa Yoga » – Isabelle
Gastigar

Mardi 10 h 30 - 11 h 45

Contact et inscriptions
06 80 63 86 73
suryanamo@gmail.com

SOPHROLOGIE

Association Pas à Pas – Elisabeth
Paul

Le lundi 15 h - 16 h 15

Calendrier :

- 13 et 27 septembre
- 4, 11 et 18 octobre
- 8, 15 et 29 novembre
- 6 et 13 décembre 2021
- 3, 17, 24, 31 janvier 2022
- 21 et 28 février
- 14, 21, 28 mars
- 4 et 25 avril
- 2, 9, 23, 30 mai
- 6, 13 et 20 juin

Contacts et inscriptions :
06 08 46 72 70