

## ASSOCIATION LA FORIE DOUCE : ATELIERS HEBDOMADAIRES OU BI-MENSUELS

<b>Yoga &amp; Danse</b>	<b>chaque mardi</b>	de 18h à 19h30	Pauline	Séances mélangeant les bienfaits du yoga (relaxation assouplissement renforcement musculaire detox) et ceux de la Danse (expression et libération des émotions)
<b>La MiniCie</b>	chaque mercredi Hors vacances scolaires <b>Rendez vous découverte</b> <b>Le mercredi 4 octobre à 14h</b>	Graines d'artistes De 11h à 12h La MiniCie De 13h30 à 15h	les compagnies Sueno Del Arte, l'EssieuDesMondes, K-bestan	<b>Danse, Musique, Cirque, Théâtre...</b> Les enfants s'entraînent aux côtés d'artistes du spectacle vivant (entraînements réguliers ou temps forts les WE) Graines d'artistes (4à6ans) La MiniCie (7à15ans)
<b>Cours de TaiJi Quan (ou Taichi Chuan)</b>	<b>chaque mercredi</b> <b>A partir du mercredi 13 septembre</b>	de 18h30 à 20h30	Alexandre	Que vous souhaitiez simplement renforcer vos jambes, améliorer votre équilibre, apprendre à vous relâcher, explorer l'aspect martial ou culturel d'un art traditionnel, vous êtes les bienvenus.
<b>Atelier de peinture acrylique enfants</b>	<b>chaque vendredi</b> <b>À partir du vendredi 6 octobre</b>	De 17h30 à 19h	Noémie Barjou	Permettre aux enfants à partir de 7 ans de découvrir la peinture acrylique sur support papier.
<b>Atelier de peinture acrylique adultes</b>	<b>chaque vendredi</b> <b>À partir du vendredi 6 octobre</b>	de 19h à 20h30	Noémie Barjou	Vous souhaitez découvrir les bases de la peinture acrylique pour développer votre potentiel artistique
<b>Cours individuels Chant, Piano ou Guitare</b>	<b>chaque samedi</b> <b>A partir du samedi 23 septembre</b>	l'après midi (horaire à fixer avec François)	François	Cours individuels guitare, piano ou voix
<b>Atelier chant Polyphonies Chants du Monde</b>	<b>chaque samedi</b> <b>À partir du samedi 9 septembre</b>	De 17h30 à 19h	Emmanuelle	Un atelier amateur où l'on s'amuse à chanter des polyphonies à 2,3 ou 4 voix, parfois en s'aidant de musiques enregistrées.
<b>Café Couture Ecoresponsable</b>	<b>1 jeudi sur 2</b> <b>À partir du jeudi 19/10</b>	17h30-19h	Atelier d'Eucée	Initiation à la couture écoresponsable autour d'un thé, ou d'un café et au coin du feu en hiver... Apprendre à coudre à la machine
<b>Atelier Philosophie</b>	<b>1 samedi sur 2</b> <b>A partir du samedi 28 octobre</b>	17h	François	Y seront évoqués quelques uns des thèmes majeurs et des auteurs phares de son histoire. Une bonne occasion de découvrir cette discipline riche et féconde qui s'est construite sur des millénaires et a profondément inspiré notre civilisation.

La Forie Douce - Association loi 1901 W631004217 - 1 route de Job 63600 LA FORIE  
Renseignements et Inscriptions : 04 63 33 87 87 [laforiedouce@sfr.fr](mailto:laforiedouce@sfr.fr) - @La Forie Douce