



Maison des associations

3 rue de l'église

31 290 GARDOUCH

INFO ET INSCRIPTIONS

asso1plus1@gmail.com

06 75 14 02 07

asso1plus1.fr



N° de Siret 49298464600017

LES STAGES

TAI-CHI-CHUAN

FRANÇOISE DELRIEU

ADULTE

Stage de 3h. Un dimanche par mois Salle Pierre Perret.
10€ Renseignements Françoise Delrieu ou ASSO 1+1



Par un enchaînement de mouvement, le Tai Chi Chuan est une technique corporelle qui se distingue des arts martiaux par le fait que l'accent n'est pas mis sur la force musculaire mais sur un travail intérieur du souffle, de l'énergie, de l'esprit. Il favorise ainsi la détente et le bien-être.

PARENT & ENFANT

CHANT DES OISEAUX, ÉVEIL MUSICAL ou JEUX ET RELAXATION.
CÉLINE BOYER

À partir de 4 ANS

Stage sur demande

Le Samedi matin 10h30-12h.

Adulte 8,50€ - 1Adulte et 1 enfant 15€



Découvrir les chants d'oiseaux, écouter, mémoriser les sons de leurs mélodies pour apprendre à les reconnaître et jouer à les imiter. Aiguiser son oreille musicale et amener les participants à mettre en relation le souffle et le son pour « apprivoiser » sa respiration puis finir par un moment de détente sur des sons relaxants de la nature.

S'accorder un temps de jeu ensemble: les parents découvrent l'atelier de leurs enfants, les enfants sont heureux de leur montrer leurs apprentissages, leurs nouveaux talents ou simplement de jouer avec les "grands".

MOSAÏQUE

CORINNE SABOURDY



À partir de 8 ans et ADULTES

En famille ou seul(e) vous recherchez une activité qui libère votre esprit créatif ? La mosaïque est un moyen d'expression artistique. Créer des objets, copier des mosaïques anciennes ou inventer votre propre langage.

En petit groupe les échanges sont souvent une source d'évolution. Je vous apporterai mon savoir-faire et vous guiderai dans les différentes étapes de votre projet. Le matériel est compris, prêt des outils, colle, supports 20x20 max. Si votre projet est plus grand, vous apporterez votre support une fois que nous aurons étudié la faisabilité.

LES TARIFS pour l'année 2021-2022

ACTIVITÉS MUSIQUE et VOIX SCIENCE et ART CORPS et BIEN-ÊTRE	TARIFS à l'année en 1 Mois	3 Fois	9 Fois	SALLES JOURS et HORAIRES
ENSEMBLE VOCAL Tous les 15j	180€	60€	20€	<u>Pierre Perret</u> Lundi 20h00-22h00
GUIWARE cours individuel 1/2 Heure	405€	135€	45€	<u>Zola</u> Mardi et Mercredi Fixer votre créneau avec le prof.
BATTERIE cours individuel 1/2 Heure	405€	135€	45€	<u>Barbara</u> Mardi (17h-19h), Jeudi (16h30-19h30) Vendredi 15h-19h30 Samedi si demande, entre 9h-12h
ÉVEIL MUSICAL Tous les 15 jours 45min	162€	54€	18€	<u>Pierre Perret</u> Lundi 4-7ans → 17h30-18h15 Mercredi 7-10 ans → 15h15-16h 3-4 ans → 16h15-17h 5-6 ans → 17h15-18h
IMPRO VOCALE 1h Tous les 15j	162€	54€	18€	<u>Pierre Perret</u> Samedi 11h15-12h15 Tarif réduit Impro Vocale + Relax Créative 315€/an
ASTRONOMIE Cours 1h15 à 1h30	342€	114€	38€	<u>Algéco</u> Mercredi 7-10 ans → 16h-17-15 10-14 ans → 17h15-18h30 Jeudi Adulte → 18h30- 20h00
ARTS PLASTIQUES Cours de 1h30 Adulte Matériel Non fourni	342€	114€	38€	<u>Algéco</u> Mardi 17h-18h30 Primaire Vend 17h30-19h Collège 19h30- 21h Adulte
DANSE CONTEMPORAINE	342€	114€	38€	<u>Pierre Perret</u> Vendredi Ado/Adulte 18h30-20h
PILATES Cours de 1h00	342€	114€	38€	<u>Pierre Perret</u> Adulte → Mardi 12h30-13h30 Merc 9h15-10h15 Sénior → Jeudi 9h30-10h30
CAPOEIRA Réduction 30% sur 2ème inscription Famille	234€	78€	26€	<u>François Mitterrand</u> Mercredi 15h-16h → 6-8ans 16h-17h → 8-12ans 17h-18h → Avancés
RELAXA -SONS Tous les 15j	162€	54€	18€	<u>Pierre Perret</u> Mercredi 17h-18h → 6-12 ans
YOGA	252€	84€	28€	<u>Pierre Perret</u> Lundi 9h-10h30 Merc 18h30-20h
LABORATOIRE du MOUVEMENT	342€	114€	38€	<u>Pierre Perret</u> Jeudi 17h30-18h45 → Enfant 19h-20h15 → Adulte Réduction possible sur demande
RELAXATION CRÉATIVE	162€	54€	18€	<u>Pierre Perret</u> Samedi 11h15-12h15 Tarif réduit Relax Créative+ Impro Vocale 315€/an

PAGE INFOS

À NOTER...

les activités de l'association
débuteront à partir du

4 octobre...

....REJOIGNEZ NOUS....

**Vous souhaitez participer
à la dynamisation de la
vie associative et
culturelle Gardouchoise ?**

Rejoignez notre petite équipe
de bénévoles qui fait
fonctionner l'Asso en toute
convivialité !

Contactez-nous

par téléphone au 06 75 14 02 07 ou
par mail : asso1plus1@gmail.com

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

de l'Association 1+1

aura lieu le **jeudi 30
septembre à 20h** au
préfabriqué (en face de la
salle polyvalente). Cette
réunion ouverte à tous
permettra de présenter le
bilan de l'année passée, de
vous informer sur la saison à
venir et d'élire le nouveau
bureau ainsi que le comité
d'administration.



MUSIQUE et VOIX

ENSEMBLE VOCAL

AGNESE MIGLIORE



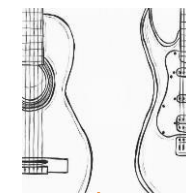
ADULTE

Depuis 5 ans, l'ensemble vocal NOMADE VOX est un groupe de personnes qui se retrouve pour le plaisir de chanter. Positionner son corps, chauffer ses cordes, sentir sa colonne d'air, travailler son oreille et placer sa voix au travers d'un répertoire de musique du monde, sera la pratique effectuée le long de l'année. Aucun niveau de solfège n'est demandé.

Agnese, Sicilienne vivant en France depuis 15ans, pratique le chant traditionnel Italien et d'autres pays du monde, l'accordéon et certaines percussions.

GUITARE

JEROME FILLELA



ENFANT-ADO-ADULTE

Initiation ou perfectionnement adapté au niveau et aux envies musicales de l'élève : Guitare électrique/acoustique, médiateur/doigt, classique/rock... Approche pratique via divers morceaux, certains libres d'autres imposés.

ÉVEIL MUSICAL et JEUX



CÉLINE BOYER &
ÉLINE DUPUY

**ENFANT
3-10 ANS**

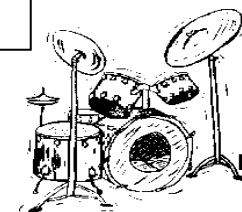
Jeux de coopération et jeux vocaux, musicaux, rythmiques avec le corps, les émotions, des instruments à percussions, des objets pour découvrir les bases de la musique, favoriser la latéralisation des enfants, l'écoute et l'attention pour jouer ensemble.

IMPRC VISATION VOCALE



CÉLINE BOYER

La sophrologie permet de relâcher les tensions. Elle est l'alliée idéale de l'improvisation vocale pour libérer la voix. Cet atelier vous apportera une détente et une joie profonde de sentir votre voix vibrer, douce ou puissante, juste et affirmée, dans le plaisir de l'écoute et du don de soi.



BATTERIE

MICHAËL PIASER

ENFANT-ADOS-ADULTE

Batteur avec 20 ans d'expérience.
Travail initial sur la posture.

Exercices techniques d'échauffement.
Exercices divers : lecture du solfège sur partition, coordination pieds-mains, gestion de la dynamique, vitesse.

Travail avec accompagnement musical :
Choix d'un titre en concertation avec le professeur, interprétation du morceau en fonction du niveau de l'élève.
Travail à la maison idéal mais pas obligatoire

CORPS et ESPRIT.....ARTS et SCIENCES

DANSE CONTEMPORAINE

ARIANNA PELLINI **NOUVEAU !**



ADO-ADULTE

Nous aborderons les techniques de la danse contemporaine Floorwork Release, nous observerons les différentes possibilités de relation entre le corps, la musique et l'espace, le tout à travers des séquences chorégraphiques ainsi que des moments d'investigation libre, en solo et en groupe.

PILATES **NOUVEAU !**

ALEXIA FAVEAUX



ADULTE & SÉNIOR

Le Pilates est un sport complet qui permet par une série de mouvements basés sur la **respiration**, le contrôle et l'engagement du centre du corps pour renforcer la musculature profonde. Cette activité **bien-être** est adaptée à tout public, elle permet d'avoir un corps plus ferme, plus souple et plus équilibré, tout en **diminuant les tensions**.

« Respirer est la première chose que vous faites sur Terre, apprenez d'abord à respirer » Joseph Pilates

RELAXA-SONS

RELAXATION

CÉLINE BOYER



ENFANT 5-6 ans et 7-11 ANS

Pratiquer des **techniques de relaxation ludiques**, découvrir les bienfaits de la **respiration**, jouer avec le souffle et le son afin d'**apprendre aux enfants comment se détendre, se ressourcer, prendre du recul face à l'adversité, accueillir et gérer ses émotions, son stress, apprendre à se connaître, et gagner confiance en soi**.

Automassage, méditation, visualisation, rêve éveillé, jeux de partage, partage d'expérience et autres techniques de relaxation.

CAPOEIRA

Sonic & Marie-Jeanne



ENFANT 6-7 ANS et 8-12 ANS

La capoeira est un art martial de culture afro-brésilienne qui se pratique aux rythmes des percussions. Cet art développe la conscience du corps et la coordination des mouvements. La Capoeira est pour tous, indépendamment de nos forces et faiblesses. Elle renforce la solidarité, l'humilité et le respect de l'autre.

Les cours se composent d'un apprentissage des bases techniques et des chants de Capoeira. La pratique d'instruments de musique (pandeiro, agogô) sera proposée.

L'ensemble de ces apprentissages permettent d'élaborer des jeux basés sur l'improvisation et cadencés par les chants et la musique.

YOGA

NATHALIE CHARTON



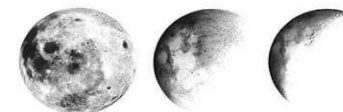
ADULTE

La pratique du yoga vous apprend à vous servir de votre respiration pour calmer le mental et dénouer les tensions du corps. Lorsque le corps, le mental et le souffle travaillent en harmonie, la paix s'installe et le stress disparaît. Chacun a les clés en soit, il suffit juste d'ouvrir la porte

ASTRONOMIE

EDWIGE GROLLEAU

NOUVEAU !



ENFANT/COLLEGIEN LYCEEN/ADULTES

L'activité Astronomie animée par E.Sciences.ciel a pour but de transmettre les rudiments en matière d'astronomie et de partager les différents aspects de cette science. Grâce à des ateliers thématiques, l'intervenante abordera des thèmes tels que les lanceurs, les phases de la Lune ou encore les constellations, en s'appuyant sur les bases solides d'une mallette pédagogique dont le contenu a été conçu en collaboration avec le CNES.

RELAXATION CRÉATIVE

CÉLINE BOYER **NOUVEAU !**



ADULTE

Prendre un temps pour soi afin de lâcher prise, gérer son stress, s'alléger de sa charge mentale et prendre du recul sur les événements de la vie.

Automassage, méditation, visualisation, rêve éveillé, jeux d'expression, partage d'expérience et autres techniques de relaxations/sophrologie qui vous permettront de retrouver l'énergie et la stabilité intérieure.

LABORATOIRE du MOUVEMENT

ARIANNA PELLINI

NOUVEAU !



ENFANT 7-10 ans

Ce laboratoire invite l'enfant à une rencontre avec son potentiel expressif, recherchant et explorant son corps sans jugement et avec bienveillance. Un accompagnement dans un processus pour l'aider à développer et affirmer sa propre vision et son propre langage dans le mouvement.

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES

VALÉRIE ROUSSEL



ENFANT/COLLEGIEN LYCEEN/ADULTES

Apprentissage des techniques de base dessin et peinture : acrylique et technique mixte. Travail d'après portrait, photo, nature morte ou inspiration/imagination.

Thème proposé ou libre. Étude du trait, du mouvement, du volume, des couleurs, ombre/lumière. Apprendre à libérer sa créativité et à développer son propre style. Matériel fourni pour les enfants et ados.

NOUVEAU !

ADULTE

Nous contemplerons notre structure anatomique, notre manière de percevoir le corps humain et nos possibilités motrices. Dans le but de rechercher de nouvelles voies de mouvement, ce laboratoire repose sur la création d'un espace d'expérimentation introspectif et sensible s'inspirant des approches somatiques.

