

# ATELIER ART PLASTIQUE

## Animé par Garry PIERRE

Plongez dans l'univers vibrant et inspirant de l'artiste AKAYAH, peintre depuis plus de 20 ans. À travers des cours initiatiques et ludiques, il vous invite à explorer l'art contemporain sous un nouveau regard

### *Séance découverte de 3 heures*

Une immersion artistique pour découvrir différentes techniques picturales et formes d'expression plastique directement issues de la pratique de l'artiste.

- Initiation aux techniques contemporaines, exploration des styles et supports artistiques
- Définition d'un objectif créatif, puis réalisation de votre première œuvre dans une atmosphère détendue et inspirante.
- Convivialité & Partage : encas, boissons et échanges entre passionnés d'art.



### *Tarifification et adhésion*

#### **Séance découverte :**

- 27€ les 3h

#### **Séances initiatiques personnalisées :**

- Pré-requis : adhésion annuelle de 70€
- Formule de 2 séances de 3h à 35€ / séance
  - Atelier Peinture ( acrylique )
  - Atelier Collage
  - Atelier Sculpture



# ATELIER CONSEIL EN IMAGE

## Animé par Marjorie et Jenny

Un parcours d'accompagnement alliant beauté, image, et bien-être intérieur.

Cet atelier vise à révéler l'harmonie entre identité profonde et expression extérieure, en plaçant la beauté thérapeutique et l'épanouissement personnel au coeur du processus.

### Séance découverte de 3 heures

Une séance découverte permettant d'identifier les besoins afin d'établir un conseil sur mesure.

- Session d'auto - soin "Vitaminé Ultime "
- Session d'auto maquillage guidé
- Élaboration de l'ordonnance beauté personnalisée
- Convivialité & Partage gourmand



### Tarification et adhésion

#### **Séance découverte :**

- 27€ les 3h

#### **Séances initiatiques personnalisées :**

- Pré-requis : adhésion annuelle de 70€
- Formule de 2 séances de 3h à 35€ / séance :
  - Couleurs & Style
  - Conseil Visagiste – Signature Capillaire
  - Conseils - Accessoires





# ATELIER CROCHET

## Animé par Claudie

Plongez dans l'univers apaisant et créatif du crochet, lors d'un atelier guidé par Claudie — une passionnée de savoir-faire artisanal et de belles matières.

### Séance découverte de 3 heures

Une séance découverte permettant de découvrir les bases du crochet, apprendre les différents points, choisir les fils adaptés et confectionner un petit ouvrage à rapporter chez soi.

- Apprentissage des points essentiels, exploration des tailles de crochets et des fils correspondants.
- Réalisation accompagnée d'un premier ouvrage à poursuivre à la maison.
- Convivialité & Partage gourmand.



### Tarifification et adhésion

#### **Séance découverte :**

- 27€ les 3h

#### **Séances initiatiques personnalisées :**

- Pré-requis : adhésion annuelle de 70€
- Formule de 2 séances de 3h à 35€ / séance :
  - Approfondissez vos gestes
  - Réalisez un vêtement
  - Peaufinez vos compétences avec précision



# ATELIER NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

## Animé par Solange

Plongez dans l'univers équilibré de Solange, médecin en pharmacovigilance & coach en nutrition, engagée pour une santé plus consciente, naturelle et préventive.

### Séance découverte de 3 heures

Une séance pour découvrir comment allier équilibre alimentaire, plaisir gustatif et produits exotiques aux nombreux bienfaits, pour soutenir une santé globale et harmonieuse.

- Accueil & échanges personnalisés
- Conseils pratiques
- Expérience culinaire vivante
- Dégustation et explication des vertus de chaque ingrédient sur la digestion, l'immunité et la vitalité
- Convivialité & Partage gourmand



### Tarifification et adhésion

#### **Séance découverte :**

- 27€ les 3h

#### **Séances initiatiques personnalisées :**

- Pré-requis : adhésion annuelle de 70€
- Formule de 2 séances de 3h à 35€ / séance :
  - Découverte d'alternatives sans gluten
  - L'importance des fibres dans l'alimentation
  - Comprendre l'étiquette nutritionnelle



# ATELIER DANSE RYTHMIQUE

## Animé par Marie-France

Une expérience sensorielle et libératrice pour redécouvrir les capacités naturelles du corps :

apprentissage du lâcher-prise et de la respiration consciente, exploration du mouvement fluide et harmonieux, danse debout, avec chaise ou au sol selon les envies. Moment de détente accompagné de musiques d'évasion et de bien-être.

### *Séance découverte de 3 heures*

Une séance découverte pour se reconnecter à soi à travers le mouvement, la respiration et la joie du corps en mouvement.

- Présentation de la discipline, de ses bienfaits et de l'approche de Marie-France : une danse intuitive qui nourrit l'écoute de soi, la confiance et la fluidité du geste
- Pratique de la danse rythmique
- Convivialité & Partage gourmand



### *Tarifification et adhésion*

#### **Séance découverte :**

- 27€ les 3h

#### **Séances initiatiques personnalisées :**

- Pré-requis : adhésion annuelle de 70€
- Formule de 2 séances de 3h à 35€ / séance :
  - Ancrer le souffle et éveiller le corps
  - Explorer son langage corporel
  - Harmoniser l'énergie et le rythme



# ATELIER ÉCRITURE SLAM & THÉÂTRE

## Animé par Thérésia

Laissez-vous porter par une expérience d'éveil et de créativité, véritable invitation à l'épanouissement personnel et à l'expression de soi.

Cet atelier est né du désir de reconnecter chacun-e à sa voix intérieure, à travers l'art des mots, du corps et du rythme. L'écriture devient un espace intime d'exploration, le slam une libération de la parole, et le théâtre un terrain de jeu pour incarner pleinement son expression.

### *Séance découverte de 3 heures*

- Accueil et présentation - tour de table
- Introduction et découverte de chaque discipline
- Éveils créatifs : écriture, slam et théâtre
- Pause gourmande : moment d'échange et de convivialité



### *Tarifification et adhésion*

#### **Séance découverte :**

- 27€ les 3h

#### **Séances initiatiques personnalisées :**

- Pré-requis : adhésion annuelle de 70€
- Formule de 2 séances de 3h à 35€ / séance :
  - Initiation à l'écriture
  - Initiation au slam
  - Initiation à l'improvisation

