

ACTIVITÉS ASSOCIATIVES



accueillies au
**Centre SocioCulturel
du Pays des Écrins**



Camille Pigenel photography

ESPACE SAINT-JEAN, L'Argentière-La Bessée

5 salles mises à disposition des associations
pour soutenir leurs activités

Contact : 04 92 23 11 09

cscsaintjean@cc-paysdesecrins.com

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE & ÉNERGÉTIQUES

Atelier pratique de massage bien-être avec l'association « Cœur et Mains »

"Un voyage intérieur, des mains se posent, l'énergie circule"

Massage californien, Shiatsu et Tanaka, réflexologie plantaire et relaxation coréenne.

Apprendre, partager, prendre soin de Soi et de l'Autre.

Ouvert à tous, seul ou accompagné et à tout âge (enfants, ados, adultes).. Détente assurée, énergie retrouvée !

> 1 samedi par mois de 14h30 à 18h30

> Laurence rage : 06 87 54 73 71 / laurencerage@orange.fr

Qi Gong avec l'association « Entre Terre et Ciel »

Art de santé chinois et pratique énergétique, le Qi Gong propose une variété de pratiques traditionnelles : automassages, respiration, postures debout ou assises, visualisation...

Grâce à une certaine régularité, le Qi Gong permet d'accroître la force vitale afin de renforcer le corps physique en apportant une meilleure souplesse, plus de mobilité, d'équilibre, un allègement des pensées...

> Le lundi de 18h à 19h30

> Caroline Bertagnolio : 06 70 75 44 98 / Caro.coquelicot@yahoo.fr

Qi Gong avec l'association Wu Dang

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique de santé plurimillénaire qui harmonise l'esprit et rétablit l'équilibre intérieur. La pratique du Qi Gong procure un état de bien-être par des mouvements lents, des postures et des méditations.

> **Les mardis de 18h30 à 19h45**

> Rachel Botta : 06 84 24 95 36 / rachel.botta@wanadoo.fr

Hatha Yoga avec l'association Yogalp

Grâce à des exercices posturaux, respiratoires et de relaxation, le hatha yoga invite à relier le corps, l'esprit et le souffle dans une unité. Cette pratique permet de se recentrer, de se poser et de se ressourcer. Ses bienfaits sur le plan physique, psychique et énergétique sont multiples. Le yoga nous éveille à nous-même, et développe un état de paix intérieure tant sur le tapis que dans la vie quotidienne.

> **Les lundis de 17h30 à 19h**

> Julie : 06 30 29 50 38 / yogalp05@gmail.com



Yoga transformatif avec l'association Sai Mithra Yoga

Forme de Hatha Yoga traditionnel. Pratique de postures, d'exercices de respiration, de relaxation et de méditation visant à stimuler et augmenter notre énergie vitale, assouplir, renforcer et aligner notre corps, apaiser notre mental. Cours accessible à tous.

> **Les jeudis de 18h30 à 20h**

> Thomas Bourdiol : 06 84 76 19 70 / tom.bourdiol@hotmail.fr

Hatha Yoga avec l'association Les Arborigènes

Le Hatha Yoga est un style répandu et très accessible par sa forme lente et une attention apportée à la respiration. Il permet de prendre un instant de détente, de reconnexion entre le physique et le mental et de prendre un temps pour respirer et se relaxer dans la journée. Les séances sont accessibles à tous niveaux.

> **Les lundis de 20h à 21h**

> **Les mardis de 12h15 à 13h15**

> Mona Le Divellec : 07 86 03 22 08 / mona.ledivellec@gmail.com

Biodanza avec l'association « Ah bon danse »

À travers la danse, la musique, la rencontre, la Biodanza est une invitation à vivre pleinement. Le mouvement permet de libérer la sensibilité, la créativité et de stimuler la confiance en soi et l'élan vital...

> **Les jeudis de 19h à 21h**

> Claire Nouailles : 06 52 21 53 98 / claire.nouailles@gmail.com



ACTIVITÉS SPORTIVES

Activité physique adaptée avec La ligue contre le cancer

Un vrai boost d'énergie et de bien-être adapté à tous-es. Conseillée pendant et après les traitements contre un cancer, l'APA diminue la fatigue et l'anxiété, améliore le sommeil, certaines douleurs, l'estime de soi, l'image corporelle. L'APA avec la Ligue contre le cancer est accessible gratuitement à toutes les personnes ayant ou ayant eu un cancer.

> **Les mardis de 14h à 15h**

> Contact : 04 92 53 71 44 - 06 50 97 26 56 / cd05@ligue-cancer.net

Gym Seniors avec Le Club Saint-Jean des loisirs

Moment convivial pour se réapproprier son corps avec la gym douce, exercice d'équilibre et de renforcement musculaire. Sans oublier le petit papotage avant et après.

> **Les mardis de 15h30 à 17h**

> Corinne CHANVIRE : 06 14 44 65 13 / csjdl.05@outlook.fr

Bungy pump avec l'association Sport Santé Nature

Bâtons de marche et d'exercice avec résistance pour se muscler sans y penser ! Activité en extérieur ou en intérieur selon la météo.

> **Les jeudis de 14h à 16h**

> Liliane CAILLAT 06 02 05 56 89 / lili.caillat@gmail.com



Danse avec l'association KDANSE

Tous réunis autour de la danse, de la zumba aux danses latines, franchissez le pas ... rejoignez-nous ! le lundi soir.

> **Les lundis de 19h à 22h30**

> Céline : 06 88 55 37 80 / kdanse05@gmail.com

Danse avec La compagnie Les Pieds en l'Air

Albane Lagrange, professeur de danse diplômée d'état au CESMD de Poitiers, formée à différents styles de danse par Vendetta Mattéa, la Manufacture, Josette Baiz et d'autres danseurs chorégraphes.

> **Les lundis de 11h à 12h : Renforcement musculaire/stretching**

> **Les lundis de 12h10 à 13h10 : Danse moderne**

> Albane LAGRANGE : 06 61 42 38 97 / lagrangealbane@gmail.com

Danse urbaine avec l'association Hip Hop Etc. et Expressions corporelles

Du Breakdance en passant par la Housedance, le hip-hop ou le Krump, venez apprendre, vous exprimer par la danse avec Karma. Prof de danse depuis plus de 15 ans, sa pédagogie c'est le jeu avec les tout petits et jusqu'aux adultes !

> **2 samedis par mois de 9h30 à 12h30**

> Magali 06 51 79 63 38 et Jean-Jacques 07 66 93 41 15 / expressionscorporelles05@gmail.com

ACTIVITÉS CULTURELLES

Théâtre d'impro avec les Impros Alpains

Improvisateurs aux expériences théâtrales variées, nous nous retrouvons :

- un dimanche par mois avec un professionnel pour approfondir notre pratique et développer notre jeu.
- Les mardis soir à l'Argentière, en autogestion, pour jouer, appliquer de nouvelles notions et s'amuser.

Ambiance conviviale bienveillante, de partage et de plaisir !

Si vous avez déjà une expérience théâtrale et/ou en improvisation une séance d'essai est possible en fonction des places.

> **Les mardis à partir de 18h15**

> Carole : 07 83 55 83 41 / carole.salacroup@hotmail.fr

ACTIVITÉS CULTURELLES

Théâtre avec l'association Après la Pluie

Atelier Théâtre Adulte à partir du 17 septembre

> **Le mercredi de 19h30 à 21h30, de septembre à avril**

> Valerie Billard : 06 62 06 26 66 / valerie.billard05@gmail.com

Dessin Manga avec l'association La Brume

L'atelier Manga a pour objectif d'amener les participants à s'exercer aux fondamentaux du dessin et de la peinture à travers le prisme des animés japonais. L'occasion de découvrir et d'approfondir les expressions du visage, le corps du personnage, la mise en mouvement, les couleurs, les perspectives, etc.

Age minimum 8 ans.

> **Les jeudis de 18h à 20h**

> Louis Godard : 07 81 11 91 61

Calligraphie avec l'association La Brume

Ces cours vous apprendront les bases techniques de la calligraphie pour écrire dans différents styles historiques : l'Onciale, la Caroline, les Gothiques etc. Ce sera aussi l'occasion de créer des œuvres abstraites ou figuratives avec ces mêmes techniques en utilisant des notions de compositions et la théorie des couleurs.

> **Les lundis de 10h à 12h**

> Louis Godard : 07 81 11 91 61

Après-midi Jeux avec le Club Saint-Jean des loisirs

Le vendredi c'est de la joie ! On joue au loto, on peut jouer aux cartes ou découvrir de nouveaux jeux. Ensuite on attend le goûter qui est toujours gourmands puis la doyenne nous raconte de belles histoires et ça passe toujours trop vite. On languit la semaine suivante.

> **Les vendredis de 14h à 17h**

> Corinne Chauviré : 06 14 44 65 13 / csidl.05@outlook.fr



SOUTIEN ET INFORMATION

Soutien et information à l'allaitement avec la Leache League

Un réseau mondial d'informations et de données sur l'allaitement maternel. Des réunions mensuelles gratuites pour échanger autour de l'allaitement maternel. Une présence téléphonique 7j/7 pour répondre à vos questions. Un lieu de partage d'expérience de mère à mère.

> **1 vendredi par mois de 9h à 12h**

> Marion Faullummel : 06 40 64 02 29 - Marion beth 07 83 41 11 02

marion.beth@lilfrance.org

Café des aidants* avec la Fondation Edith Seltzer

Rencontres coanimées par un travailleur social et une psychologue dans un cadre convivial. À chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu. Les cafés sont ouverts à tous les publics. *(les aidants sont des personnes qui accompagnent quotidiennement un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie.)

> **1 lundi par mois de 14h à 16h**

> Marie Lison : 06 75 75 76 68

Rendez-vous associatif avec le Comptoir des Assos

Véritable pôle de ressources, Le Comptoir des Assos répond à vos questions sur la vie associative locale. Que vous soyez une association, un collectif, un habitant ou un porteur de projet, il vous accompagne à toutes les étapes de votre projet collectif : création, développement, financement, emploi, gouvernance, ou toutes questions générales ; et communique sur votre projet.

> **Sur rendez-vous !**

> Simon Plantier : 07 44 97 17 49 -

accompagnements@lecomptoirdesassos.com

ESPACE LES PRÉS VERTS, Saint-Martin-de-Queyrières

2 salles mises à disposition des associations
pour soutenir leurs activités

Contact : 04 92 46 56 90

csclesprésverts@cc-paysdesecrins.com

Acroyoga Avec l'association Acroyoga Hautes Alpes

L'acroyoga est une façon ludique et créative de pratiquer le sport, en groupe, dans une ambiance amusante et bienveillante. C'est une discipline accessible, où l'on vient découvrir puis approfondir différents portés acrobatiques, statique, dynamique, contre balance, au sol ou debout, etc. On s'adapte aux niveaux et à l'envie de chacun.

> **Lundi 18h à 20h30**

> Louise: 06 88 96 46 54 / acroyogaguillestre@gmail.com

Yoga avec l'association Suryanamo

« Le yoga doit être soigneusement ajusté à la personne ».

VINIYOGA est un yoga à la portée de tous, quels que soient l'âge et la condition physique, respectueux de la personne, adapté, il agit en profondeur. Cette pratique personnalisée insiste particulièrement sur la coordination du rythme des respirations (pranayamas) avec celui des exercices physiques (asanas).

> **Les mercredis de 18h à 19h55**

> Isabelle GASTIGAR : 06 80 63 86 73 / suryanamo@gmail.com

Hatha Yoga avec l'association Les Arborigènes

Le Hatha Yoga est un style répandu et très accessible de par sa forme lente et une attention apportée à la respiration. Il permet de prendre un instant de détente, de reconnexion entre le physique et le mental et de prendre un temps pour respirer et se relaxer dans la journée. Les séances sont accessibles à tous niveaux.

> **Les Lundis de 12h à 13h**

> Mona Le Divellec : 07 86 03 22 08 /

mona.ledivellec@gmail.com

Eveil musical avec Musique en Ecrins

Apprentissage du chant, des notes, du rythme et de l'écoute dans des styles différents.

Faire connaissance avec les instruments de musique

> **Les lundis à partir de 16h15-17h15**

> Wolfram Zimmermann: 07 68 49 01 38

Guitare –ukulélé avec Musique en Ecrins

Des arpèges, picking, folk blues, accompagnements chansons

> **Les lundis de 15h à 16h et de 17h30 à 18h30**

> **Les jeudis de 17h à 20h**

> Wolfram Zimmermann: 07 68 49 01 38



Danse instinctive avec l'Association « Entre Ciel et Terre »

Pour danser librement, l'apprentissage de l'acte respiratoire, des exercices ludiques, dans une ambiance sonore ou silencieuse, mènent à un état d'abandon du mental. Ces exercices sont vécus comme une danse intérieure. Ils nous mettent en relation subtile avec notre être et le monde et permettent au fil de la séance de créer librement sa propre danse. Les cours proposés se déroulent dans la bienveillance, sans esprit de compétition ni de performance.

Les Jeudis de 18h30 à 20h

Les Mardis de 18h15 à 20h

Jean-Marc Lauze : 06 84 49 32 37 luagejml@gmail.com

Planning des activités

LUNDI

- **Calligraphie** avec La Brume de 10h à 12h
- **Stretching/renfo** Les pieds en l'air de 11h à 12h
- **Danse** avec Les pieds en l'air de 12h10 à 13h10
- **Café des aidants** avec la Fondation Edith Seltzer 1 lundi par mois de 14h à 16h
- **Hatha Yoga** avec Yogalp de 17h30 à 19h
- **Qi Gong** avec « Entre Terre et Ciel » de 18h à 19h30
- **Danse** avec Kdanse de 19h à 22h30
- **Hatha Yoga** avec Les Arborigènes de 20h à 21h
- **Hatha Yoga** avec Les Arborigènes de 12h à 13h
- **Guitare –ukulélé** avec Musique en Écrins de 15h à 16h
- **Eveil musical** avec Musique en Écrins de 16h15 à 17h15 de 17h30 à 18h30
- **Acroyoga** avec Acroyoga Hautes Alpes de 18h à 20h30

MERCREDI

- **Théâtre** avec Après la Pluie de 19h30 à 21h30 de septembre à avril
- **Yoga** avec Suryanamo de 18h à 19h55
Les Prés Verts

MARDI

- **Hatha Yoga** avec Les Arborigènes de 12h15 à 13h15
- **Activité physique adaptée** avec La ligue contre le cancer de 14h à 15h
- **Gym Seniors** avec Le Club Saint-Jean des loisirs de 15h30 à 17h
- **Qi Gong** avec Wu Dang de 18h30 à 19h45
- **Théâtre d'impro** avec Les impros alpins de 18h15 à 21h15
- **Danse instinctive** avec « Entre Ciel et Terre » de 18h15 à 20h

Espace Saint-Jean
04 92 23 11 09
[cscsaintjean@cc-](mailto:cscsaintjean@cc-paysdesecrins.com)
paysdesecrins.com

JEUDI

- **Bungy pump** avec Sport Santé Nature de 14h à 16h
- **Dessin Manga** avec La Brume de 18h à 20h
- **Yoga transformatif** avec l'association Sai Mithra Yoga de 18h30 à 20h
- **Biodanza** avec l'association « Ah bon danse » de 19h à 21h
- **Eveil musical** avec Musique en Écrins de 17h à 20h
- **Danse instinctive** avec l'Association « Entre Ciel et Terre » de 18h30 à 20h

Contacts

Espace des prés verts : 04 92 46 56 90
csclespresverts@cc-paysdesecrins.com

VENDREDI

- **Soutien et information à l'allaitement** avec la Leache League 1 vendredi par mois de 9h à 12h
- **Après-midi Jeux** avec Club Saint-Jean des loisirs de 14h à 17h

SAMEDI

- **Danses Urbaines** 2 samedis par mois de 9h30 à 12h30
- **Atelier pratique de massage bien-être** 1 samedi par mois de 14h30 à 18h30

