



# ARTENCIEL : association culturelle à Saint Etienne de Chigny

**Inscription en cours d'année – séance de découverte possible – demandez-nous !**



## SOPHROLOGIE

La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation qui permet de gérer son stress, d'accéder au mieux-être et de retrouver son potentiel. Cette méthode est positive et basée sur la respiration.

**Le Samedi matin ou le mardi soir**

Tarif : la séance adhérent 8€ (sinon 10€)

Contact : Annie MAUNY – 06 32 04 60 01

[anniemauny@gmail.com](mailto:anniemauny@gmail.com)



## QI GONG

Une pratique régulière des exercices de Qi Gong permet de retrouver de l'énergie. On se sent plus détendu, mieux dans son corps et dans sa vie. Ainsi, de nouveau équilibré, nous faisons preuve de plus de patience et plus de résistance face à tous les éléments stressants de la vie quotidienne.

**Un Samedi par mois de 9h30 à 12h30**

Tarif : la séance adhérent 15€ (sinon 20€)

Contact : Nicolas ZELISKO – 06 66 33 81 61

[contact@harmoniedutao.com](mailto:contact@harmoniedutao.com)



## GUITARE / BASSE

Cours de guitare ou basse tous styles / tous niveaux. Étude de diverses techniques de l'instrument. Cours adaptable à la demande de l'élève. Solfège non obligatoire. A partir de 6 ans

**Le Mercredi et le Jeudi**

Tarif: 30 cours/an - 30 € l'heure + 15 € d'adhésion à l'association Artenciel

Contact : François LE LYON, 06 80 60 71 92

[francois-le-lyon@hotmail.fr](mailto:francois-le-lyon@hotmail.fr)



## MODELAGE-SCUPLTURE

Le travail de l'argile nous relie à la terre, de nos mains naissent des sculptures modelées dans le calme et la bonne humeur

**Les lundis de 18h30 à 20h30 (adulte)**

**Stage adulte : 2 dimanches par trimestre**

**Stages enfant : pendant les vacances scolaires (39€)**

Tarif annuel : 320 € + 15 € d'adhésion à l'association Artenciel

Contact : Michèle Minière, 0679461655,

[michele.miniere56@laposte.net](mailto:michele.miniere56@laposte.net)



## LE JARDIN MUSICAL

**Eveil musical pour les enfants de 3 à 6 ans**

Temps de découverte instrumentale, l'enfant apprivoise les instruments, les manipule et appréhende leurs possibilités sonores. Temps de partage de chansons, comptines et jeux de doigts qui stimulent l'imagination et la capacité de création à travers la voix, le rythme et le corps. Ce temps favorise le plaisir du partage vocal et musical, la joie de chanter ensemble, dans le respect de chacun et l'écoute de tous.

**samedi matin sur inscription**

Contact : Marie-Noëlle TOURNADE, Musicienne, 06 64 16 21 86,

[mtournade@club-internet.fr](mailto:mtournade@club-internet.fr)



## L'ATELIER VOCAL

**chorale pour enfants de 7 à 11 ans**

Le plaisir de chanter ensemble sans partition est l'objectif essentiel ! Découverte du corps tout entier dans l'exercice de la voix : apprendre à le réveiller, à le détendre, à relâcher les tensions, à apprivoiser la respiration et à adopter une posture propice à la libération de la voix. Puis, petits jeux d'échauffement vocal avant l'apprentissage des chants. Le répertoire sera varié, principalement axé sur des chants du monde dans un esprit d'ouverture culturelle.

**les mercredis soir selon nombre d'insription**

Tarif annuel : 138 € + 15 € d'adhésion à l'association Artenciel

Contact : Marie-Noëlle TOURNADE, Musicienne, 06 64 16 21 86,

[mtournade@club-internet.fr](mailto:mtournade@club-internet.fr)