



L'ADHESION ANNUELLE de 20€ est obligatoire pour bénéficier des cours hebdomadaires, de la carte de 5 cours, du tarif réduit des ateliers thématiques

↳ **Toutes les activités sont assurées dans le respect des mesures sanitaires actuelles**

***** BOUGER POUR SE RESSOURCER**

La **Gymnastique Sensorielle®** propose, en partie, **des mouvements codifiés** :

ce sont des enchaînements structurés et divisés en plusieurs degrés.

Chaque degré permet de travailler des intentions spécifiques

Le mouvement codifié permet d'allier le plaisir de bouger à celui de retrouver élasticité et souplesse dans une lenteur propre à cette pratique, de soulager les tensions, de gagner en amplitude dans son geste, tout en apaisant les pensées. Une

écologie intérieure retrouvée !

OUVERT A TOUS

L'association se réserve le droit d'apporter des modifications au niveau des tarifs, des dates, des lieux ... OU d'annuler les stages selon l'effectif. Calendrier en mouvement pouvant proposer des activités supplémentaires.



Les rendez-vous immanquables de Couleur Passion !

A.G. ; date à venir en novembre 2022
Repas adhérents ; date à venir en juin 2023

	Dates	Thèmes	Heures	Lieux	Prix *
S	Mardi	A.G.S. - MDB Atelier de Gymnastique Sensorielle® Méthode Danis Bois	10h30 - 12h	MJC Le Chaudron 361 av. de Vercors Le Mée sur Seine	310€/an ou 90€ carte 5 cours** ou 22,50€ le cours**
	Jeudi		18h30 - 20h		
	Vendredi	A.G.A. Atelier de Gymnastique Adaptée	9h15-10h30		150€/trimestre ou 100€ carte 5 cours**
a	28 septembre 19 octobre 16 novembre 14 décembre 18 janvier 15 février 15 mars 19 avril 17 mai 14 juin	M.P.P Atelier Méditation de Pleine Présence® Méthode Danis Bois	18h30-20h00	Club de l'Amitié, salle Fenez D 221 avenue du Vercors Le Mée sur Seine	15€/atelier 22,50 € non adhérent
i		Bouger pour se ressourcer ***			
o	26-nov	1er degré Ancrage et stabilité - douceur et fluidité	13h-16h	Club de l'Amitié, salle Fenez D 221 avenue du Vercors Le Mée sur Seine	35€/atelier 45€ non adhérent
2	11-févr	2ème degré Se déplacer, explorer, agir tout en prenant son temps			
2	13-mai	3ème degré Rythme et respiration fondamentale du corps			
2	jeudi 22 juin	Méditation en mouvement Pratique en extérieur (en fonction de la météo)	18h15 - 21h	Parc Chapu Le Mée sur Seine	35€/atelier 45€ non adhérent
0	Dates validées au fur et à mesure des idées retenues	Ateliers troc d'idées → La parole aux adhérents	14h-17h	Variable en fonction de l'idée	2€ adhérent 5€ non adhérent + participation aux frais de matériel et/ou intervenant
2		Espace de liberté créative	14h-17h	Le Mée sur Seine ou Vert Saint Denis	
3	samedis 24 sept 15 oct-26 nov 21 jan-11 fev 18 mars - 15 avr 13 mai -17 juin	Ateliers mensuels Parents-Enfants Ramène ta fraise (RTF) "Pour jouer ensemble et grandir en confiance" En partenariat avec la MJC Le Chaudron	10h30-12h	Club de l'Amitié, salle Fenez D 221 avenue du Vercors Le Mée sur Seine	Entrée libre sur inscription au 06 37 77 63 03
	27 oct - 23 fév 27 avr	Stages vacances scolaires RTF	14h-17h	MJC Le Chaudron 361 av. de Vercors Le Mée sur Seine	
	mi-décembre 2022	Spectacle-goûter-rencontre RTF clôture de l'année 2022	14h-17h		
	fin juin 2023	Spectacle-goûter-rencontre RTF clôture de saison			

* Révision cotisation assemblée générale du 16 nov 2018

** Carte valable sur l'année en cours