



**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. 20 octobre 2023**

**Repas adhérents ; date à venir en juin 2024**

	Dates	Thèmes	Heures	Lieux	Prix *
<b>S</b>	Mardi	<b>A.G.S. - MDB</b> Atelier de Gymnastique Sensorielle® Méthode Danis Bois	10h15-11h45	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	<b>A.G.A.</b> Atelier de Gymnastique Adaptée	9h15-10h30		150€/trimestre ou 100€ carte 5 cours**
<b>a</b>	20 septembre 18 octobre 22 novembre 20 décembre 24 janvier 28 février 20 mars 3 avril 15 mai 19 juin	<b>M.P.P</b> 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
<b>i</b>		<b>Bouger pour se ressourcer ***</b>			
<b>2</b>	14-oct	<b>1er degré</b> 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
<b>0</b>	27-janv	<b>2ème degré</b> Se déplacer, explorer, agir tout en prenant son temps			
<b>2</b>	27-avr	<b>3ème degré</b> Rythme et respiration fondamentale du corps			
<b>3</b>	date à préciser (juin 2024)	<b>Méditation en mouvement</b> Pratique en extérieur (en fonction de la météo)	18h15 - 21h	Parc Chapu Le Mée sur Seine	35€/atelier 45€ non adhérent
<b>2</b>	Dates validées au fur et à mesure des idées retenues	<b>Ateliers troc d'idées → La parole aux adhérents</b>	14h-17h	Variable en fonction de l'idée	2€ adhérent 5€ non adhérent + participation aux frais de matériel et/ou intervenant
<b>0</b>		<b>Espace de liberté créative</b>	14h-17h	Le Mée sur Seine ou Vert Saint Denis	
<b>4</b>	samedis 30 sept 14 oct-25 nov 27 jan-9 mars 27 avr - 25 mai 8 juin	<b>Ateliers mensuels Parents-Enfants</b> <b>Ramène ta fraise (RTF)</b> "Pour jouer ensemble et grandir en confiance"	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
	26 oct - 15 fév 11 avr	<b>Stages vacances scolaires RTF</b>	14h-17h		
	13-déc.	<b>Spectacle-goûter-rencontre RTF</b> clôture de l'année 2023	14h-17h	Lieu en attente	
	26-juin	<b>Spectacle-goûter-rencontre RTF</b> clôture de saison			

\* Révision cotisation assemblée générale du 16 nov 2018

\*\* Carte valable sur l'année en cours