



STAGES- ATELIERS

Toute l'année

DIEULEFIT – Couture créative Pimpelume
Atelier couture, ponctuels ou réguliers, tous niveaux, à partir de 7 ans (environ). Ateliers pour enfants, ados, familles.

☎ Sur RV : 06 04 19 73 54 – Pascaline Perrin
couture@pimpelume.fr – couture.pimpelume.fr

PONT-DE-BARRET – Créarsoi – Pierre Pierre
Compagnie (Toute l'année sauf vacances d'été)

📍 40, route de Salettes

. Accompagnement artistique. Cours, médiation art, art -thérapie pour enfants accompagnés, jeunes et adultes. Ateliers dessins Croqu'Arbres dans la nature. Accessible handicaps.

www.artistescontemporains.org/artistes/pierre-pierre/

☎ 06 69 31 46 77

DIEULEFIT – Atelier de l'Origami

📍 Quartier de la combe aux baux

. Tu as entre 4 et 12 ans ? Je te propose de devenir magicien(e) du papier, de faire apparaître par pliage: fleurs, animaux, oiseaux, avions, etc. L'origami est un art ludique qui développe la créativité, la concentration, la patience et l'imagination.

€ Enfant : 10€ la séance d'1h30
8€ la séance sur 3 jours (3 x 1h30).

☎ 06 33 06 59 78 –

DIEULEFIT – Stage de Poterie : Atelier L'Empreinte
Tout Public, adultes et enfants mélangés

📍 Atelier L'Empreinte, 16 Quai Roger Morin

. Travail au colombin, à la plaque, modelage, tournage... La finition de l'objet par le décor: gravures, empreintes ou modelage clôturera le travail.

Tournage 1h30 et Modelage 2h00

€ Tarif dégressif / nombre de personnes

☎ 06 26 08 12 01

BOURDEAUX – Stage de céramique

📍 L'Atelier boutique Elisa Le Guern, 29 Rue du Pont

. Venez explorez votre créativité et vous initier à la céramique.

-Découverte modelage (durée 3h). Groupe 60€.

Individuel : 80 €

-Cours/stage enfants (durée 2h). Groupe : 30€.

Individuel : 40 €

-A la carte en famille (15€/h enfant, 20€/h adulte)

☎ 06 35 46 80 20 Elisa-leguern@hotmail.fr

SOUPIERRE – Accorps Dansés

📍 Espace Danse, 18 route de Dieulefit

. Accorder son corps, équilibrer ses énergies, se relier à sa puissance et s'ouvrir au vivant ! Ateliers et/ou cours hebdomadaires.

☎ 06 08 46 33 26 - www.accorps-danses.com

DIEULEFIT – Djinn et compagnie

📍 1 rue d'Audiffret

. Têtes qui bougent, corps qui parlent... Klowne, Théâtre, Flamenco, Graphique

☎ 07 68 83 59 97

MONTJOUX – Stage de Poterie tout public

📍 Atelier Douce Argile, quartier du vieux moulin

. Je vous aiderai à réaliser vos poteries du façonnage jusqu'à la décoration. Elles seront cuites par mes soins une fois sèches.

☎ 09 75 39 11 70 | 06 78 62 56 64 -
www.atelierdouceargile.com

DIEULEFIT – Yoga Inari

📍 Yogainari, 4 place Abbé Magnet

. Amateurs et professionnels, retrouvez Roxane et son équipe: cours, stages et formations de yoga enseigné dans le respect de l'anatomie de chacun.

€ Tarifs non communiqués

☎ 07 67 18 92 66 - www.yogainari.com

DIEULEFIT – Cours- Atelier de Musique CAEM, Tout Public

📍 CAEM, 2 rue des Ecoles

. Atelier chant, jazz, musique de salon, musique actuelle et création, Batucada, Hip Hop, orchestre

€ Tarif réduit basé sur la quotient familial (voir simulation sur le site), bon CAF, chèque-vacances, et chèque Top départ acceptés.

☎ 04 75 52 06 44 - www.caem-dieulefit.org/

DIEULEFIT – Stages de Décor sur céramique et verre

📍 Atelier-boutique MHP : 15 rue des Reymonds

☎ Renseignement et inscription : 06 79 31 75 43

DIEULEFIT (RAYON DE 20KM) – Sortie d'escalade en plein air avec Natura Grimpe

☎ Demi-journée ou journée avec Mathilde monitrice diplômée

Séances collectives de 3 à 8 pers ou cours particuliers.

☎ 06 64 65 62 56 www.naturagrimpe.com

DIEULEFIT – Atelier « A la carte »

Maison de la Céramique

☎ 1h30 en fonction des disponibilités de salle

€ - Forfait 1 à 4 personnes : 90 euros

- Forfait de 5 à 7 personnes : 120 euros

- Forfait 8 à 10 personnes : 150 euros

☎ Inscriptions : 04 75 50 20 98
info@maisondelaceramique.fr

Tous les lundis

LA BEGUDE-DE-MAZENC - Atelier de fabrication de cosmétiques Bio. L'essentiel de lavande.

🕒 - 10h à 18h, le lundi et samedi

📍 L'Essentiel de lavande, 270 allée de Fontchaude
. Apprenez à fabriquer votre baume hydratant pour le corps bio le temps d'un atelier bien-être au cœur des lavandes.

💰 45€/personne pour 1h15 d'atelier de fabrication de cosmétique.

☎ 04 26 79 00 70 - www.essentiel-de-lavande.com

DIEULEFIT - Hatha Yoga - adultes

🕒 18h - 19h15

📍 Nama Om Yoga - avec Léonie, Salle L'Inspir, 3C rue de la distillerie

💰 Toutes les infos : www.namaomyoga.com

☎ 07 49 07 21 71 / namaomyoga.com

DIEULEFIT - Kundalini Yoga

🕒 18h20 -

📍 . Cours de kundalini yoga et kundalini yoga prénatal

Accompagnement Yoga Doula Familles et femmes enceintes

💰 Cours à l'unité 17 euros / Cours d'essai possible

Forfait au trimestre possible, merci de me contacter.

☎ 06 50 56 70 60 - www.yoga-doula-ayurveda.fr

Tous les mardis

DIEULEFIT - Yin ou Hatha Yoga -adultes

🕒 09h - 10h15

📍 Nama Om Yoga - avec Léonie, Salle L'Inspir, 3C rue de la distillerie

💰 Toutes les infos : www.namaomyoga.com

☎ 07 49 07 21 71 / namaomyoga.com

CRUPIES - Summer yoga

🕒 18h30 à 19h30

. Centre Musiflore

💰 10€ sur inscription

L'Instant Cocon Antoinette Selim

☎ 06 16 57 94 73

DIEULEFIT - Danse Africaine

🕒 19h30 à 21h30 -

. Atelier danse et musique africaine. Danse du Mali, BurkinaFaso Bénin.

. ANGATA

☎ 06 86 98 44 29 -

Tous les mercredis

DIEULEFIT - Cours de peinture

🕒 10h (durée : 1h30)

📍 L'Atelier « Joie de Peindre », 48 rue du Bourg

💰 Téléphoner svp

☎ 06 63 34 46 99 / atelierjoiedepeindre.com

DIEULEFIT - Cours de peinture

🕒 14h (durée : 1h30)

📍 L'Atelier « Joie de Peindre », 48 rue du Bourg

💰 Téléphoner svp

☎ 06 63 34 46 99 / atelierjoiedepeindre.com

DIEULEFIT - Yoga éveil - 3 - 5 ans

🕒 17h30 - 18h45

📍 Nama Om Yoga - avec Léonie, Salle L'Inspir, 3C rue de la distillerie

💰 Toutes les infos : www.namaomyoga.com

☎ 07 49 07 21 71 / namaomyoga.com

DIEULEFIT - Yin enfants - 6 - 10 ans

🕒 15h - 16h

📍 Nama Om Yoga - avec Léonie, Salle L'Inspir, 3C rue de la distillerie

💰 Toutes les infos : www.namaomyoga.com

☎ 07 49 07 21 71 / namaomyoga.com

DIEULEFIT - Yin Yoga -adultes

🕒 16h15 - 17h&5

📍 Nama Om Yoga - avec Léonie, Salle L'Inspir, 3C rue de la distillerie

💰 Toutes les infos : www.namaomyoga.com

☎ 07 49 07 21 71 / namaomyoga.com

DIEULEFIT - Yoga de l'énergie - Cours avancé

🕒 18h30 - 20h30

📍 Avec Françoise Boisset

💰

☎ 07 60 41 09 75 / boissette@zafourire.com

Tous les jeudis

DIEULEFIT - Yoga de l'énergie - Cours intermédiaire

🕒 09h15 - 10h45

📍 Avec Françoise Boisset

💰

☎ 07 60 41 09 75 / boissette@zafourire.com

DIEULEFIT - Yoga pré-postnatal

🕒 10h30 - 11h30

📍 Nama Om Yoga - avec Léonie, Salle L'Inspir, 3C rue de la distillerie

💰 Toutes les infos : www.namaomyoga.com

☎ 07 49 07 21 71 / namaomyoga.com

DIEULEFIT - Yoga adapté

🕒 15h - 16h

📍 Nama Om Yoga - avec Léonie, Salle L'Inspir, 3C rue de la distillerie

💰 Toutes les infos : www.namaomyoga.com

☎ 07 49 07 21 71 / namaomyoga.com

DIEULEFIT - Yoga de l'énergie - Cours débutant

🕒 17h30 - 19h

📍 Avec Françoise Boisset

💰

☎ 07 60 41 09 75 / boissette@zafourire.com

LA BEGUDE-DE-MAZENC - Cours de fitness en plein air
18h30 - Zen pour Soi
Et lundi à 18h30
€ 10€ le cours / 90€ les 10 séances / Cours tous niveaux
☎ 06 84 32 36 08

Tous les samedis

DIEULEFIT - Cours de Hatha Yoga avec Sadhna-Yoga
☏ 10h -
📍 Association Sadhna-Yoga, Dojo - Gymnase
Cours de Hatha Yoga, dans la lignée du Yoga de l'Energie, animés par Jean-Baptiste Stimamiglio, diplômé de l'EFYL (Ecole Française de Yoga de Lyon) professeur titulaire de la FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga) élève de B. Tatski.
€ Tarifs non communiqués.
☎ 04 26 51 73 88 | 06 11 52 96 00 - <http://yoga-pontjimdo.com>

LA BEGUDE-DE-MAZENC - Atelier de fabrication de cosmétiques Bio. L'essentiel de lavande.
☏ 10h à 18h, le lundi et samedi
📍 270 allée de Fontchaude
. Apprenez à fabriquer votre baume hydratant pour le corps bio le temps d'un atelier bien-être au cœur des lavandes.
€ 45€/personne pour 1h15 d'atelier de fabrication de cosmétique.
. L'Essentiel de Lavande
☎ 04 26 79 00 70 - <http://www.essentiel-de-lavande.com>

LA ROCHE SAINT SECRET - Club Tricot
☏ 16h30
📍 Le Préau - 65 Le Péage

. Le coin café se transforme en vivier créatif chaque premier samedi du mois. Point mousse, point de riz ou crochet, pour tous niveaux et techniques !
€

A partir du 8 octobre

CHATEAUNEUF-DE-MAZENC - 1, 2, 3 spectacles
Théâtre enfants de 6 à 10 ans, mercredi après-midi de 15h - 16h
Théâtre adultes, mercredi soir de 19h - 20h30
Escrime théâtrale adolescents, mercredi après-midi de 11 à 15 ans, mercredi après-midi de 17h - 18h
Chœur de femmes, mardi soir de 19h à 20h30
Cours d'essai : du 17 sep - 1^{er} oct
Pas de cours pendant les vacances scolaires
€ Cours enfants : 250€ + 10€ d'adhésion FIEF, cours adultes : 300€ + 10€ d'adhésion au FIEF
☎ 06 83 71 23 70 - Inscription : mirandolina.cie@gmail.com

Vendredi 10, lundi 13, samedi 25 et mercredi 29 octobre

PONT DE BARRET - Stage de tapisserie : retapissez un tabouret vintage
☏ 14h sauf le 13 à 9h
📍 Le Quai, 135 rue Chaix
UN MOMENT RIEN QUE POUR VOUS ✨
Accordez-vous une parenthèse créative et apprenez à retapisser un tabouret vintage !
Déconnectez-vous du quotidien
Reconnectez-vous avec le faire de vos mains
€ 90€ par personne tout compris (tabouret + matériel + outils).
☎ Dautrey Chloé - Panache du Crapaud
07 80 35 49 67
<https://lepanacheducrapaud.fr>

Du 18 octobre au 2 novembre

BEZAUDUN/BINE - Stage Toussaint : à cheval dans le Pays de Bourdeaux
☏ Demi-journée ou journée
📍 Le Cros de L'Oume, élevage d'Irish cob et centre équitation
€ .90€ la journée, 50 € la demi-journée unique les 23/24 et 31 octobre
☎ 06 66 90 30 26 www.crosdeloume.com

24 octobre Halloween à cheval

BEZAUDUN/BINE - Stage enfant Equifun
☏ Demi-journée ou journée
📍 Le Cros de L'Oume, élevage d'Irish cob et centre équitation
€ .50 € demi, 90 € journée
Des jeux, du fun et bonbons.
☎ 06 66 90 30 26 www.crosdeloume.com
crosdeloume@gmail.com

27, 28, 29 octobre

DIEULEFIT - Stage peinture
☏ 9h30 - 11h
📍 L'Atelier « Joie de Peindre », 48 rue du Bourg
Atelier multigénérationnel - adultes, ados, enfants de 4 à 99 ans
€ .55 € les trois jours
☎ 06 63 34 46 99 / atelierjoiedepeindre.com

31 octobre Halloween à cheval

BEZAUDUN/BINE - Chasse au trésor
☏ Demi-journée
📍 Le Cros de L'Oume, élevage d'Irish cob et centre équitation
Animation familiale déguisée.
€ .50 €
☎ 06 66 90 30 26 www.crosdeloume.com
crosdeloume@gmail.com

Vendredi 7, mardi 11 et lundi 24 novembre

PONT DE BARRET- Stage de tapisserie : retapissez un tabouret vintage

📅 14h

📍 Le Quai, 135 rue Chaix

UN MOMENT RIEN QUE POUR VOUS ✨

Accordez-vous une parenthèse créative et

apprenez à retapisser un tabouret vintage !

Déconnectez-vous du quotidien

Reconnectez-vous avec le faire de vos mains

💶 90€ par personne tout compris (tabouret + matériel + outils).

☎ Dautrey Chloé - Panache du Crapaud

07 80 35 49 67

<https://lepanacheducrapaud.fr>

Samedi 22 et dimanche 23 novembre

BOURDEAUX- Stage de céramique technique de modelage traditionnel

DE 10H 17H 230€

2 jours pour façonner au colombin et avec le geste pincé.

Je vous transmettrai les gestes appris dans les communautés de femmes potières latino-américaines où je me suis formée pour la réalisation d'une grande pièce au colombin et d'un bol pincé

Matériels et cuisson inclus

Elisa Le Guern Céramiste

29, rue du pont 26460 Bourdeaux

+336 35 46 80 20 Elisa.leguern

Samedi 6 et dimanche 7 décembre

BOURDEAUX- Stage de céramique fabrication de marmites en argile

DE 10H 17H 240€

Façonner votre propre marmite en argile, celle qui vous permettra ensuite de cuisiner directement sur

le feu ou au four, comme cela se fait encore aujourd'hui en Amérique du Sud et dans tant d'autres cultures à travers le monde. L'argile apporte une saveur incomparable aux aliments, une cuisson douce, pleine d'authenticité et de vie. Et fabriquer soi-même sa marmite, c'est renouer avec un geste ancestral, simple et profondément gratifiant

Matériels et cuisson inclus

Elisa Le Guern Céramiste

29, rue du pont 26460 Bourdeaux

+336 35 46 80 20 Elisa.leguern

Vendredi 5, dimanche 14 et lundi 22 décembre

PONT DE BARRET- Stage de tapisserie : retapissez un tabouret vintage

📅 14h

📍 Le Quai, 135 rue Chaix

UN MOMENT RIEN QUE POUR VOUS ✨

Accordez-vous une parenthèse créative et

apprenez à retapisser un tabouret vintage !

Déconnectez-vous du quotidien

Reconnectez-vous avec le faire de vos mains

💶 90€ par personne tout compris (tabouret + matériel + outils).

☎ Dautrey Chloé - Panache du Crapaud

07 80 35 49 67

<https://lepanacheducrapaud.fr>