



## 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](mailto:couture@pimpelume.fr) – [couture.pimpelume.fr](http://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/](http://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](http://www.accorps-danses.com)

**DIEULEFIT** – Djinn et compagnie

📍 1 rue d'Audiffret

. Têtes qui bougent, corps qui parlent... Klown, 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](http://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](http://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 le 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/](http://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](http://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](mailto: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](http://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](http://www.namaomyoga.com)

☎ 07 49 07 21 71 / [namaomyoga.com](http://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](http://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](http://www.namaomyoga.com)

☎ 07 49 07 21 71 / [namaomyoga.com](http://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](http://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](http://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](http://www.namaomyoga.com)

☎ 07 49 07 21 71 / [namaomyoga.com](http://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](http://www.namaomyoga.com)

☎ 07 49 07 21 71 / [namaomyoga.com](http://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](http://www.namaomyoga.com)

☎ 07 49 07 21 71 / [namaomyoga.com](http://namaomyoga.com)

**DIEULEFIT** - Yoga de l'énergie - Cours avancé

🕒 18h30 - 20h30

📍 Avec Françoise Boisset

💶

☎ 07 60 41 09 75 / [boissette@zafourire.com](mailto: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](mailto: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](http://www.namaomyoga.com)

☎ 07 49 07 21 71 / [namaomyoga.com](http://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](http://www.namaomyoga.com)

☎ 07 49 07 21 71 / [namaomyoga.com](http://namaomyoga.com)

**DIEULEFIT** - Yoga de l'énergie - Cours débutant

🕒 17h30 - 19h

📍 Avec Françoise Boisset

💶

☎ 07 60 41 09 75 / [boissette@zafourire.com](mailto: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<sup>er</sup> 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](mailto:mirandolina.cie@gmail.com)

#### 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>

#### 22, 23, 24 décembre

#### DIEULEFIT - Stage Noël

📍 L'Atelier « Joie de Peindre » au 1<sup>er</sup> étage du Secret de la Roche, 48 rue du Bourg  
Atelier multigénérationnel, adultes-ados-enfants de 4 à 99 ans  
€ 3 jours 45€ + (cotisation 10€)  
🕒 10h à 11h30