



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

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-dances.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

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.essential-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 (Féd. Nationale des Enseignants de Yoga) élève de B. Tatski.

⌚ Tarifs non communiqués.
📞 04 26 51 73 88|06 11 52 96 00 - <http://yoga-pont.jimdo.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.essential-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

19 et 25 janvier - 7, 9 et 27 février - 6, 14 et 23 mars – 3, 15 et 27 avril – 1, 11 et 25 mai – 7, 12, 22 et 26 juin

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

⌚ 95€ par personne tout compris (tabouret + matériel + outils).

📞 Dautrey Chloé - Panache du Crapaud
07 80 35 49 67

<https://lepanacheducrapaud.fr>

7 et 8 février

BOURDEAUX - Stage de céramique : fabriquer sa marmite en argile

📍 L'Atelier boutique Elisa Le Guern, 29 Rue du Pont - de 10h à 18h

230€, terre, matériel, cuisson

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

11 février

PONT DE BARRET - Stage remplacement tissu chaise

Louis Philippe

⌚ La journée

📍 Le Quai, 135 rue Chaix

UN MOMENT RIEN QUE POUR VOUS ✨

Accordez-vous une parenthèse créative

Déconnectez-vous du quotidien

Reconnectez-vous avec le faire de vos mains

⌚ 120€ par personne tout compris (tabouret + matériel + outils).

Dautrey Chloé – Panache du crapaud
07 80 35 49 67

<https://lepanacheducrapaud.fr>