



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-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

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 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/

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

PONT DE BARRET- Cours de tapisserie

d'ameublement à Pont-de-Barret

Jeudi après-midi et vendredi matin

Horaires : 9h - 12h30 et 14h - 17h30

Possibilité de s'inscrire à la demi-journée ou à la journée complète

Envie de redonner vie à un fauteuil ou de créer vos propres stores bateau ?

53 € la demi-journée

250 € les 5 séances

☎ Dautrey Chloé - Panache du Crapaud

07 80 35 49 67

<https://lepanacheducrapaud.fr>

c.dautrey@lepanacheducrapaud.fr

<https://lepanacheducrapaud.fr/stage-de-tapisserie-d-ameublement>

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 vendredis

PONT DE BARRET- Cours de tapisserie d'ameublement à Pont-de-Barret

Jeudi après-midi et vendredi matin

Horaires : 9h – 12h30 et 14h – 17h30
Possibilité de s'inscrire à la demi-journée ou à la journée complète

Envie de redonner vie à un fauteuil ou de créer vos propres stores bateau ?

53 € la demi-journée
250 € les 5 séances

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

<https://lepanacheducrapaud.fr>

c.dautrey@lepanacheducrapaud.fr

<https://lepanacheducrapaud.fr/stage-de-tapisserie-d-ameublement>

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-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 coeur 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

1, 11 et 25 mai – 7, 12, 22 et 26 juin – 10, 13, 19 et 20 juillet – 24 et 28 août

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

🕒 14h et 9h (juillet)

📍 Le Quai, 135 rue Chaix
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

€ 40€ matériel fourni

☎ Infos et réservation auprès de Chloé
07 80 35 49 67

c.dautrey@lepanacheducrapaud.fr

<https://lepanacheducrapaud.fr/stage-de-tapisserie-d-ameublement>

21 au 23 juillet

PONT DE BARRET- Stage de tapisserie : 3 jours pour redonner vie à vos sièges

🕒 9h30 à 12h30 & 13h30 à 17h (horaires adaptables, avec possibilité de commencer plus tôt en cas de forte chaleur)

📍 Le Quai, 135 rue Chaix
Pendant 3 jours, Chloé vous accueille dans son univers chaleureux et inspirant, au cœur de Pont-de-Barret, pour vous accompagner pas à pas dans la restauration de votre siège. Chaise Louis-Philippe, fauteuil bridge, Voltaire... venez avec votre pièce, votre envie, et laissez-vous guider.

Ancienne architecte devenue tapissière passionnée, Chloé partage avec générosité son savoir-faire, ses astuces et son regard créatif. Ici, on prend le temps : celui d'apprendre les gestes justes, de comprendre les matières, et de voir peu à peu votre siège reprendre vie sous vos mains.

Le stage se déroule en tout petit groupe (3 personnes maximum), pour vous offrir un accompagnement sur-mesure, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

€ 300€ les 3 jours

Places limitées : 3 participants maximum – 2 places restantes

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

c.dautrey@lepanacheducrapaud.fr

<https://lepanacheducrapaud.fr/stage-de-tapisserie-d-ameublement>