

S

T

G

E

A

S

**ADULTES &
ADOLESCENTS**



**Les
centres
culturels**

RUEIL-MALMAISON
Le développement culturel durable

**Centre Culturel
Edmond Rostand**
20, bd Edmond Rostand
92500 Rueil-Malmaison
Tél : 01 47 51 85 45

Athénée
2, av Alsace Lorraine
92500 Rueil-Malmaison
Tél : 01 41 96 90 60

Atelier Grognard
6, av du Château de Malmaison
92500 Rueil-Malmaison
Tél : 01 41 39 09 68

Ermitage
34, bd Richelieu
92500 Rueil-Malmaison
Tél : 01 47 52 07 92

VACANCES DE LA TOUSSAINT

LUNDI 23, MARDI 24, MERCREDI 25, JEUDI 26, VENDREDI 27 OCTOBRE 2017

GUITARE JAZZ

STAGE ANIMÉ PAR TOMMY CHARRIN

ADOS / ADULTES	LUNDI 23 ET MARDI 24	DE 14H À 17H	ATHÉNÉE	72€
ADOS / ADULTES	MERCREDI 25 ET JEUDI 26			72€
ADOS / ADULTES	LUNDI 23 AU JEUDI 26			144€

VOUS AVEZ UN MINIMUM DE PRATIQUE INSTRUMENTALE ET DÉSIREZ-VOUS OUVRIR À CETTE MUSIQUE ? OSEZ IMPROVISEZ ! FAITES UN PAS VERS LE BLUES ET LE JAZZ ! SESSIONS D'ÉCOUTES ET DE COMPRÉHENSION MUSICALE, PETIT POINT D'HARMONIE À 4 SONS ET PLUS ET POUR FINIR, L'INCONTOURNABLE «JAM SESSION».

MUSIQUE D'ENSEMBLE

STAGE ANIMÉ PAR PAOLA RUSSO ET ALEXIS GIRARD

ASSOCIATION FORTISSIMO

ADOS / ADULTES	LUNDI 23 AU VENDREDI 27	DE 10H À 12H	ERMITAGE	150€
----------------	-------------------------	--------------	----------	------

VOUS JOUEZ D'UN INSTRUMENT (PIANO, VIOLON, VIOLONCELLE, FLÛTE, GUITARE...) ? VENEZ PARTICIPER À UN GROUPE D'ENSEMBLE ET PARTAGER CES ATELIERS. AU PROGRAMME : RÉPERTOIRE CLASSIQUE ET MUSIQUE DE FILM.

FLÛTE ET MUSIQUE DE CHAMBRE

STAGE ANIMÉ PAR LISA GAMBACCIANI À LA FLÛTE ACCOMPAGNÉE AU PIANO PAR D.PERRONE

ASSOCIATION PERRONE ACADEMY

ADOS / ADULTES	MERCREDI 25, JEUDI 26 ET VENDREDI 27	DE 9H30 À 13H ET DE 14H30 À 18H DE 9H À 12H	ERMITAGE	260€ ACTIF 130€ AUDITEUR
			ERMITAGE	

DESSIN MANGA

STAGE ANIMÉ PAR FRANÇOISE BONELLI

ASSOCIATION ATELIERS CONTRASTE

ADOS / ADULTES À PARTIR DE 12ANS	LUNDI 23 AU VENDREDI 27	DE 14H À 16H	CCER	110€ + 15€ ADHÉSION
-------------------------------------	-------------------------	--------------	------	------------------------

INITIEZ-VOUS AUX TECHNIQUES DU DESSIN MANGA (HISTOIRE, PROPORTIONS, PERSPECTIVES, EFFETS SPÉCIAUX, STRUCTURE D'UN SCÉNARIO...), INVENTEZ VOS PERSONNAGES ET METTEZ-LES EN SCÈNE POUR DÉCOUVRIR VOTRE POTENTIEL CRÉATIF.



HORS VACANCES

YOGA

STAGE ANIMÉ PAR MARIE DOMINIQUE DESFONTAINES
ASSOCIATION SPHINX

ADULTES

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

SAMEDI 14 OCTOBRE

SAMEDI 7 OCTOBRE

SAMEDI 25 NOVEMBRE

SAMEDI 02 DÉCEMBRE

SAMEDI 09 DÉCEMBRE

SÉANCE COMPLÈTE DE YOGA :

POSTURES, RESPIRATION, RELAXATION
PROFONDE ET ASSISE.

SAMEDI 7 OCTOBRE

STAGE D'APPONDISSENT, SESSION

THÉMATIQUE DÉFINIE EN SEPTEMBRE

DE 10H À 12H

ATHÉNÉE

30€

DE 14H30 À 17H30

45€

YOGA DU RIRE ET RIGOLOGIE

STAGE ANIMÉ PAR AURÉLIE GRAISELY

ASSOCIATION PAUSE RIRES

ADOS / ADULTES

À PARTIR DE 7ANS

LUNDI 18 SEPTEMBRE

LUNDI 02 OCTOBRE

LUNDI 16 OCTOBRE

LUNDI 13 NOVEMBRE

LUNDI 27 NOVEMBRE

LUNDI 11 DÉCEMBRE

LUNDI 25 SEPTEMBRE

LUNDI 09 OCTOBRE

LUNDI 06 NOVEMBRE

LUNDI 20 NOVEMBRE

LUNDI 04 DÉCEMBRE

LUNDI 18 DÉCEMBRE

DE 12H15 À 13H15

ERMITAGE

12€ LA SÉANCE

55€ LES 6

DE 19H15 À 20H15

ERMITAGE

12€ LA SÉANCE

55€ LES 6

LE RIRE, C'EST LA SANTÉ ! CONNECTEZ-VOUS À VOTRE JOIE DE VIVRE POUR UN MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL. AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE, SI CE N'EST L'ENVIE DE RIRE ! LE STAGE COMMENCE PAR UN ÉCHAUFFEMENT, SUIVI D'EXERCICES ET DE JEUX POUR S'ACHEVER PAR UN TEMPS DE RELAXATION.

YOGA SOPHROLOGIE

STAGE ANIMÉ PAR CÉLINE MAILLOT

ADULTES

SAMEDI 16 SEPTEMBRE

YOGA : VIVRE L'INSTANT ET SE
RETROUVER

SOPHROLOGIE : J'AI CONFIANCE EN
MOI EN TOUTE CIRCONSTANCE.

SAMEDI 21 OCTOBRE

YOGA : LÂCHER-PRISE ET SE
RENOUVELER

SOPHROLOGIE : JE SUIS EN FORME
AU BON MOMENT

SAMEDI 18 NOVEMBRE

YOGA : S'ENRACINER ET SE
RESSOURCER

SOPHROLOGIE : SAVOIR FAIRE UNE
PAUSE : COMMENT OPTIMISER SES
TEMPS DE PAUSE DANS LA JOURNÉE
POUR BIEN RÉCUPÉRER

SAMEDI 16 DÉCEMBRE

YOGA : VOTRE VIE INTÉRIEURE

SOPHROLOGIE : ÊTRE UN BON
PARTENAIRE AVEC SOI-MÊME

DE 9H30 À 12H30

OU

DE 14H30 À 17H30

ATHÉNÉE

32€

26€ ÉTUDIANTS

ET DEMANDEURS

D'EMPLOI



YOGA SOPHROLOGIE

STAGE ANIMÉ PAR ARLETTE HELARY
ACCRM

ADULTES

SAMEDI 14 OCTOBRE
YOGA : ASSOUPPLISSEMENT DOS
ET BASSIN
SOPHROLOGIE : LE BONHEUR EST
EN VOUS

DE 14H30 À 17H30 ATHÉNÉE

32€
26€ ÉTUDIANTS
ET DEMANDEURS
D'EMPLOI

SOPHROLOGIE

STAGE ANIMÉ PAR HÉLÈNE GUEPIN

ADULTES

SAMEDI 07 OCTOBRE
GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN
SAMEDI 25 NOVEMBRE
GESTION DU SOMMEIL

DE 14H30 À 16H30 ERMITAGE 24€ LA SESSION

VENEZ ACQUÉRIR QUELQUES TECHNIQUES SIMPLES BASÉES SUR LA RESPIRATION ET LA RELAXATION POUR VOUS AIDER À
MIEUX GÉRER VOTRE STRESS ET AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL.

FENG SHUI ART DE VIVRE EN HARMONIE AVEC SON ENVIRONNEMENT

STAGE ANIMÉ PAR CAROLE IMBERT

ASSOCIATION HARMONIZEN

ADULTES

SAMEDI 21 OCTOBRE
INITIATION AU FENG SHUI
SAMEDI 02 DECEMBRE
ATELIER PRATIQUE POST INITIATION

DE 14H30 À 17H30 ERMITAGE 45€ INITIATION

DE 14H30 À 17H30 55€ ATELIER

L'INITIATION VOUS APPRENDRA À REPÉRER DANS L'HABITAT LES ENDROITS BÉNÉFIQUES AU LÂCHER-PRISE,
À LA CRÉATIVITÉ, À LA PROSPÉRITÉ. L'ATELIER PERMETTRA À CHACUN DE METTRE EN PRATIQUE L'INITIATION DANS LE TRACÉ
DE SON PROPRE BAGUA (PLAN D'ARCHITECTE DU LIEU DE VIE EXPLOITÉ SELON LES RÈGLES FENG SHUI).

QI GONG VITALITÉ, UNITÉ CORPS, SOUFFLE, ESPRIT

STAGE ANIMÉ PAR VIVIAN LAU HELFÈR

ASSOCIATION HONGBO

ADULTES

SAMEDI 23 SEPTEMBRE
SAMEDI 14 OCTOBRE
SAMEDI 18 NOVEMBRE
SAMEDI 09 DÉCEMBRE

DE 14H À 16H ou
DE 16H15 À 17H45

ERMITAGE 28€ LES 2H
18€ L'1H30
40€ L'AP-MIDI

PAR DES MOUVEMENTS DOUX, LA POSTURE STATIQUE ET L'AUTOMASSAGE, LE QI GONG TONIFIE LE CORPS, ÉVACUE LES
TENSIONS, STIMULE LES ORGANES VITAUX, DÉVELOPPE UNE RESPIRATION PROFONDE EN LIBÉRANT L'INTELLIGENCE INNÉE DE
L'ORGANISME POUR UN BIEN-ÊTRE GLOBAL.



SCULPTURE ET MODELAGE

STAGE ANIMÉ PAR SANDRINE LEROUX

ADOS / ADULTES

SAMEDI 14 OCTOBRE
ET SAMEDI 16 DECEMBRE

DE 9H30 À 12H30 CCER

50€

OU
DE 9H30 À 12H30 ET
DE 13H30 À 16H30

80€

DÉCOUVREZ OU APPROFONDISSEZ LES TECHNIQUES DE LA SCULPTURE-MODELAGE EN LAISSANT LIBRE COURS À VOTRE EXPRESSION ARTISTIQUE. CONSEILS ADAPTÉS AU NIVEAU DE CHACUN, QUE VOUS SOYEZ DÉBUTANT OU CONFIRMÉ.

DESSIN

STAGE ANIMÉ PAR MARIE-BRIGITTE COUDERC

ADULTES
DÉBUTANTS ET
CONFIRMÉS

SAMEDI 14 OCTOBRE
APPRENDRE À DESSINER AVEC LE
CERVEAU DROIT
LUNDI 18 NOVEMBRE
LES BASES DE LA COULEUR
& LES ACCORDS DE COULEURS

DE 13H À 18H

ERMITAGE

80€
MATÉRIEL
FOURNI
80€
MATÉRIEL
FOURNI

LE DESSIN À PORTÉE DE TOUS C'EST POSSIBLE AVEC LE CERVEAU DROIT GRÂCE À UNE MÉTHODE DIFFÉRENTE, PROGRESSIVE ET VALORISANTE. PROGRÈS RAPIDE ! POUR VOUS AIDER DANS VOTRE PARCOURS DE PEINTURE, APPRENEZ À MIEUX CONNAÎTRE ET COMPRENDRE LA COULEUR QUELLE QUE SOIT LA TECHNIQUE UTILISÉE.

ART FLORAL

STAGE ANIMÉ PAR MONIQUE LAHRER
ASSOCIATION AAFM

ADULTES

SAMEDI 16 DECEMBRE

DE 14H À 17H

ERMITAGE

50€

VOUS SOUHAITEZ FLEURIR VOTRE TABLE À L'OCCASION DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE ? VENEZ PARTAGER DES MOMENTS DE CRÉATIVITÉ EN CRÉANT VOTRE COMPOSITION FLORALE. VOUS POURREZ ASSISTER À DEUX DÉMONSTRATIONS ET RÉALISER EN SUITE L'UNE DES COMPOSITIONS PRÉSENTÉES.



LES ASSOCIATIONS

ASSOCIATION FORTISSIMO : 06 99 02 18 44

paola.russo92@gmail.com

ASSOCIATION A.A.F.M : 09 82 29 33 70

aafm.atelier@orange.fr / www.aafm.fr

ASSOCIATION HARMONIZEN : 06 74 58 17 92

harmonizen@yahoo.fr / www.harmonizen.fr

ASSOCIATION PERRONE ACADEMY : 06 20 88 50 50

perrone.academy@gmail.com / www.perrone-academy.fr

MARIE BRIGITTE COUDERC : 06 84 22 74 62

CELINE MAILLOT : 06 85 73 36 62

www.cm-sophrologue.fr

ASSOCIATION SPHINX : 01 47 08 94 01

www.yogasphinx.fr

ARLETTE HELARY : 01 47 49 29 75

SANDRINE LEROUX : 06 50 48 26 41

sandrineroux@wanadoo.fr

ASSOCIATION PAUSE RIRES : 06 84 10 93 97

pauserires@gmail.com

Les stages sont maintenus en fonction du nombre d'inscrits.
Dans le cas où un stage serait supprimé, vous en seriez averti en fin de semaine précédente.

Des photographies en vue de publications informatives sont possibles.
Si vous vous y opposez, merci de nous le signaler.