Association Lez'Arts du Sud

Accueillir et promouvoir des initiatives
Nature, Art et Bien-être

Rentrée et portes ouvertes
la semaine du 12 au 18 septembre

Activités 2022-2023
Montferrier-sur-Lez

MUNZ FLOOR®

« La solution idéale *pour le mal de dos !*

TECHNIQUE NEUROMUSCULAIRE AU SOL
*Mouvements lents & micro-sphériques

Mardi 20H-21H15

Samedi 9H45-11H

Foyer municipal, rue des Aires

SOPHROLOGIE

« Se faire du bien *et développer ses ressources !*

MÉTHODE PSYCHOCORPORELLE
*Respiration consciente
*Relaxation statique & dynamique
*Visualisation positive
*Mouvements adaptables
*Méditation

Lundi 9H30-10H45
Salle de danse, espace Lucien Miquel

Jeudi 19H45-21H
Salle de motricité de l'école maternelle

SO' PHRO DANSE®

Dimanche 11H-13H30
16/10-4/12-15/01-26/03-14/05-11/06
Salle de danse, espace Lucien Miquel

Sophro*Kids

Jeudi 16H40-17H20 *Éveil 4- 6 ans*
Jeudi 17H30-18H30 *Initiation 6- 11 ans*
Salle de motricité de l'école maternelle

CONTACT

Diane (SAFE® FLOOR) | Katya (SOPHROLOGIE)
06 61 56 06 14 | 06 24 39 36 83
lezartsdusud@gmail.com

INFOS & ÉVÈNEMENTS

@LezArtsduSud.MontferriersurLez

Ne pas jeter sur la voie publique

SOPHRO*KIDS

Atelier de sophrologie pour enfants

PORTES OUVERTES

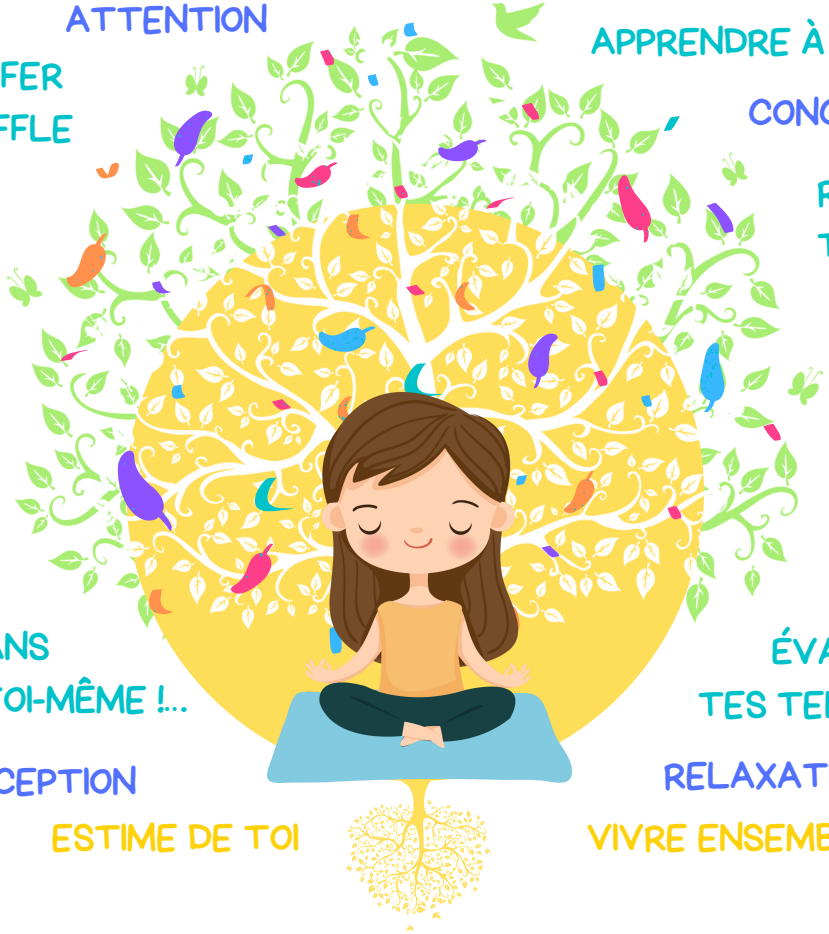
JEUDI 15 SEPTEMBRE 22

SUR INSCRIPTIONS

“Une école des ressources *pour grandir harmonieusement !*

La sophrologie est une pratique qui permet d'explorer les ressources en toi et à ta disposition pour te sentir bien dans ton corps et dans ta tête !

Échanges, jeux sensoriels, contes et expressions artistiques s'inviteront tout au long des ateliers afin que chacun.e puisse s'aventurer avec plaisir et confiance...



Conscientisés, tous ces phénomènes permettent de découvrir de vrais pouvoirs pour agir sur toi-même, en fonction de tes besoins, dans toutes tes aventures, tout en nourrissant des bases harmonieuses pour la vie.

Jeudi 16H40-17H20 *Éveil 4- 6 ans*
Jeudi 17H30-18H30 *Initiation 6- 11 ans*
Salle de motricité de l'école maternelle
La sophrologue vient te chercher à l'école !

Katya Bouganim, sophrologue certifiée 06 24 39 36 83

SO' PHRO DANSE*

***Atelier de Sophrologie & Danse**

Di man che 11h-13h30

16/10
4/12
15/01
26/03
14/05
11/06

2022 2023

Salle de danse
Espace Lucien Miquel
Montferrier sur Lez

Inscription requise jusqu'à 48h avant l'atelier au plus tard.

Vivre en conscience

Un atelier qui unit les vertus équilibrantes de la sophrologie à celles vivifiantes de la danse, pour se (re)découvrir en conscience, se (re)centrer, se (re)mettre à l'écoute de son intériorité...

Dans cet espace temps, s'installer dans une nouvelle présence, s'autoriser peut-être à lâcher-prise, s'(é)mouvoir, se laisser aller aux fluctuations sonores, sentir ce que ça fait dans son corps; le vivre pleinement et (re)poser, dans ce présent, son esprit...

> **“Danser pour le plaisir, pour se libérer, ou pour célébrer !**
> **Danser pour se relier au vivant du dedans,**
> **Y faire phénomène avec celui du dehors...**
> **Danser et (re)prendre place,**
> **S'ancrer dans sa territorialité essentielle & existentielle**
> **Lâcher l'enclave esthétique,**
> **Pour aller se rencontrer, humain authentique**
> **Ici et maintenant entre Terre et Ciel”**

Accueillir son expérience

Vivances* de respiration, de musique, de silence, de vibration sonore, de mouvements (intérieurs, extériorisés, dansés), de sensations et perceptions, d'intentions (proposées, émergeantes, spontanées)...

Des invitations, comme se libérer des tensions accumulées, planter des graines inspirantes ou encore se projeter positivement, dans la joie et le plaisir de l'éprouver par la danse.

Prendre Rendez- vous avec soi-même

Explorer ses territoires, sa mobilité, sa créativité, sa liberté... et sa bienveillance !

Cet atelier est destiné à un public adulte, sans prérequis en danse ni en sophrologie.

**En sophrologie, la vivance est l'expérience vécue et intégrée en conscience*

Katya Bouganim, sophrologue certifiée 06 24 39 36 83

Association Lez'Arts du Sud

Accueillir et promouvoir des initiatives
Nature, Art et Bien-être

Modalités 2022-2023

Montferrier-sur-Lez

ADHÉSION 2022-2023

L'adhésion à l'association Lez'Arts du Sud est obligatoire pour participer aux ateliers ou stages proposés, elle permet à l'association de financer les frais de fonctionnement.

Individuelle: 15 €/an
Familiale* : 20 €/an
Stage ou atelier ponctuel: 5 €/personne

*Dans la limite de 4 personnes vivants dans le même foyer.

MUNZ FLOOR®

"La solution idéale *pour le mal de dos !*

Hors vacances scolaires et jours fériés

Mardi 20H-21H15

Samedi 9H45-11H

Foyer municipal, rue des Aires

- Séance à l'unité: 16 €
- Carte de 10 cours: 145 €
- Carte de 20 cours: 270 €

SOPHROLOGIE

"Se faire du bien *et développer ses ressources !*

Lundi 9H30-10H45
Salle de danse, espace Lucien Miquel

- Un lundi sur 2**
  235 €

Jeudi 19H45-21H
Salle de motricité de l'école maternelle

- Un Jeudi par semaine puis 1 sur 2**
  290 €

SO' PHRO DANSE®

Dimanche 11H-13H30
Salle de danse, espace Lucien Miquel

- 16/10-4/12-15/01-26/03-14/05-11/06
  30 €/stage

Sophro*Kids

- Hebdomadaire
  70 €/période scolaire
  250 € /l'année

Jeudi 16H40-17H20 *Éveil 4- 6 ans*
Jeudi 17H30-18H30 *Initiation 6- 11 ans*
Salle de motricité de l'école maternelle

***Voir calendrier des ateliers sophro 2022-2023*

ATELIERS SOPHRO 2022-2023

septembre '22						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

octobre '22						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

novembre '22						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

décembre '22						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

janvier '23						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

février '23						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

mars '23						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

avril '23						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

mai '23						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

juin '23						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

X SOPHROLOGIE ADULTES

Sophro*Kids ENFANTS

X SO' PHRO DANSE® SOPHROLOGIE & DANSE

X VACANCES SCOLAIRES & JOURS FÉRIES