

**L'ADHESION ANNUELLE de 20€ est obligatoire pour bénéficier des cours hebdomadaires, de la carte de 5 cours, du tarif réduit des ateliers thématiques**

► Toutes les activités sont assurées dans le respect des mesures sanitaires actuelles

\*\*\* BOUGER POUR SE RESSOURCER

La Gymnastique Sensorielle® propose, en partie, des mouvements codifiés : ce sont des enchaînements structurés et divisés en plusieurs degrés.

Chaque degré permet de travailler des intentions spécifiques

Le mouvement codifié permet d'allier le plaisir de bouger à celui de retrouver élasticité et souplesse dans une lenteur propre à cette pratique, de soulager les tensions, de gagner en amplitude dans son geste, tout en apaisant les pensées.

Une écologie intérieure retrouvée !

**OUVERT A TOUS**

L'association se réserve le droit d'apporter des modifications au niveau des tarifs, des dates, des lieux ... OU d'annuler les stages selon l'effectif. Calendrier en mouvement pouvant proposer des activités supplémentaires.



Les rendez-vous immanquables de Couleur Passion !

► A.G. vendredi 9 octobre 2020-18h30  
 Repas adhérents juin 2021 en fonction des mesures sanitaires en place

		Date	Thème	Heures	Lieu	Prix *			
<b>Saisons</b>  <b>2020</b>	<b>Ateliers Hebdomadaires</b> du 14 sept 2020 au 26 juin 2021	Lundi	<b>A.G.S. - MDB</b> Atelier de Gymnastique Sensorielle ® Méthode Danis Bois	<b>18h30-20h00</b>	MJC Le Chaudron 361 av du Vercors Le Mée sur Seine	310€/an ou 90€ carte 5 cours** ou 22,50€ le cours**			
		Mardi	<b>A.G.S. - MDB</b> Atelier de Gymnastique Sensorielle ® Méthode Danis Bois	<b>10h30-12h</b>					
		Vendredi	<b>A.G.A.</b> Atelier de Gymnastique Adaptée	<b>9h15-10h30</b>		150€/trimestre ou 100€ carte 5 cours**			
<b>2021</b>	<b>Ateliers Mensuels</b> (mercredi soir)	23 septembre 14 octobre 18 novembre 16 décembre 13 janvier 10 février 17 mars 14 avril 19 mai 16 juin	<b>M.P.P</b> Atelier Méditation de Pleine Présence ® Méthode Danis Bois	<b>18h30-20h00</b>	Maison Fenez - salle D 221 avenue du Vercors Le Mée sur Seine	15€/atelier 22,50 € non adhérent			
	<b>A.V.S.</b> Atelier Vacances Scolaires	22-oct	<b>Espace du dos</b> Comprendre et prendre soin de son axe vertébral	<b>18h30-21h30</b>	MJC Le Chaudron 361 av du Vercors Le Mée sur Seine	35€/atelier 45€ non adhérent			
<b>Ateliers BIM</b> Bimestriels (samedi) <b>Gymnastique Sensorielle® et mouvements codifiés</b>	10-oct	<b>Bouger pour se ressourcer ***</b>		<b>13h-16h</b>	Espace des Regals Allée Pierre Ronsard Le Mée sur Seine	35€/atelier 45€ non adhérent			
	16-janv	<b>1er degré</b> Ancrage et stabilité - douceur et fluidité							
	13-mars	<b>2ème degré</b> Se déplacer, explorer, agir tout en prenant son temps							
	15-mai	<b>3ème degré</b> Rythme et respiration fondamentale du corps							
<b>Atelier Nature</b>		jeudi 3 juin	<b>Méditation en mouvement</b> Pratique en extérieur (en fonction de la météo)	<b>17h45-20h45</b>	Parc Chapu Le Mée sur Seine	35€/atelier 45€ non adhérent			
<b>Idées en mouvement</b> Bimestriels (samedi)	26-sept.	<b>Ateliers troc d'idées → La parole aux adhérents</b> 1er rdv : atelier lecture		<b>14h-17h</b>	Variable en fonction de l'idée	2€ adhérent 5€ non adhérent + participation possible aux frais de matériel et/ou intervenant			
		<b>Espace de liberté créative</b> Surprises en cours d'élaboration		<b>14h-17h</b>	Le Mée sur Seine ou Vert Saint Denis				
<b>Action Parentalité dans le cadre de la Politique de la Ville</b>	sam. 19 sep-10 oct 21 nov-16 jan-6 fev 13 mars - 17 avr 15 mai - 5 juin	<b>Ateliers mensuels Parents-Enfants Ramène ta fraise (RTF)</b> "Pour jouer ensemble et grandir en confiance" En partenariat avec la MJC Le Chaudron		<b>10h30-12h</b>	Espace des Régals Allée Pierre Ronsard Le Mée sur Seine	Entrée libre sur inscription au 06 37 77 63 03			
	22 oct - 18 fév 20 avr	<b>Stages vacances scolaires RTF</b>		<b>10h-12h ou 14h-16h</b>	MJC Le Chaudron 361 av du Vercors Le Mée sur Seine				
	9-déc.	<b>Spectacle-goûter-rencontre RTF</b> clôture de l'année 2020		<b>14h-17h</b>					
	23-juin	<b>Spectacle-goûter-rencontre RTF</b> clôture de saison							

\* Révision cotisation assemblée générale du 16 novembre 2018

\*\* Carte valable sur l'année en cours