



**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	Lieux	Prix *
S a i s o n  2 0 2 0  2 0 2 1	Ateliers Hebdomadaires du 14 sept 2020 au 26 juin 2021	Lundi <b>A.G.S. - MDB</b> Atelier de Gymnastique Sensorielle ® Méthode Danis Bois	18h30-20h00	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	10h30-12h		
		Vendredi <b>A.G.A.</b> Atelier de Gymnastique Adaptée	9h15-10h30		150€/trimestre ou 100€ carte 5 cours**
	Ateliers Mensuels (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	18h30-20h00	Maison Fenez - salle D 221 avenue du Vercors Le Mée sur Seine	15€/atelier 22,50 € non adhérent
	A.V.S. Atelier Vacances Scolaires	22-oct <b>Espace du dos</b> Comprendre et prendre soin de son axe vertébral	18h30-21h30	MJC Le Chaudron 361 av du Vercors Le Mée sur Seine	35€/atelier 45€ non adhérent
	Ateliers BIM Bimestriels (samedi) <b>Gymnastique Sensorielle® et mouvements codifiés</b>	10-oct <b>Bouger pour se ressourcer ***</b> <b>1er degré</b> Ancrage et stabilité - douceur et fluidité	13h-16h	Espace des Regals Allée Pierre Ronsard Le Mee sur Seine	35€/atelier 45€ non adhérent
		16-janv <b>2ème degré</b> Se déplacer, explorer, agir tout en prenant son temps			
		13-mars <b>3ème degré</b> Rythme et respiration fondamentale du corps			
		15-mai <b>4ème degré</b> Tonicité, puissance et mouvement sensoriel			
	Atelier Nature	jeudi 3 juin <b>Méditation en mouvement</b> Pratique en extérieur (en fonction de la météo)	17h45-20h45	Parc Chapu Le Mée sur Seine	35€/atelier 45€ non adhérent
	Idées en mouvement Bimestriels (samedi)	26-sept. <b>Ateliers troc d'idées → La parole aux adhérents</b> 1er rdv : atelier lecture	14h-17h	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	14h-17h	Le Mée sur Seine ou Vert Saint Denis	
	Action Parentalité dans le cadre de la Politique de la Ville	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> <i>"Pour jouer ensemble et grandir en confiance"</i> En partenariat avec la MJC Le Chaudron	10h30-12h	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>	10h-12h ou 14h-16h	MJC Le Chaudron 361 av du Vercors Le Mée sur Seine	
		9-déc. <b>Spectacle-goûter-rencontre RTF</b> clôture de l'année 2020	14h-17h		
		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