

SAISON 2022-2023

Nos Ateliers

Qi-Gong avec Anne Hevin

Le but de cet atelier est de favoriser, d'entretenir une souplesse corporelle, de (re)-trouver un calme intérieur propice à l'entretien de la santé et à un bien-être personnel. Les exercices proposés sont basés sur des mouvements amples et lents, des postures corporelles, sur la mobilisation du souffle et de l'énergie. L'attention est portée à la concentration ainsi qu'à la recherche d'une harmonie entre le corps et l'esprit.
Adultes, tous niveaux, (mardi 17:00-18:30, salle de danse)

Atelier corps et autonomie avec Soline Delabar

Une gymnastique douce qui permet de prendre conscience, par de petits mouvements simples et précis, des tensions et des douleurs musculaires. Et donc de s'en libérer. Une méthode pour trouver plus de mobilité, de fluidité, de confort, de force. Cette technique, s'adresse aussi bien à des sportifs, qu'à des gens blessés par le travail physique, routinier, quotidien, qu'à ceux qui manquent d'exercice. Elle conviendra à tous les âges.
Adultes, (jeudi 9:30-11:00, 3 rue de Goye, salle Patine)

Relaxation dynamique avec Pascal Malferiol

La pratique régulière de relaxation dynamique, apporte du mieux Être, elle calme l'anxiété et le stress dans le respect de la singularité de chacun. Les mots qui nous guident : Bienveillance, Respect, Tolérance, Non jugement. Jeunes à partir de 16 ans et Adultes (jeudi 19:00-20:00, salle Jeanne-Heritier mairie annexe)

YOGA et YOGA des yeux avec Isabelle Delfaut

La pratique du Yoga associe enchaînements et postures variées, liés à la respiration, dans le respect des possibilités de chacun. En nous mettant à l'écoute des sensations du corps, en centrant notre attention sur la respiration, nous favorisons une attitude intérieure apaisée et détendue, une plus grande conscience de soi.
(Lundi 16:30-18:00 et 18:00-19:30, CORAL)

Isabelle Delfaut vous propose également 3 ateliers dans l'année, de 2 heures chacun, autour **des yeux** et de la vision. Nous alternerons les pratiques issues de la gymnastique oculaire, du Brain Gym, de la méthode Bates. L'objectif de ces ateliers est d'apprendre des techniques de relaxation, des mouvements et des respirations, favorisant la détente et le bien-être des yeux. Nous intéresserons aussi bien à notre posture et notre équilibre qu'à notre façon de respirer, à notre cou et nos épaules qu'à nos pieds !
(19 nov, 04 mars, 10 juin, 10:00-12:00, salle Rémy Depuis Ambert en scène)

Systema

Groupe de travail de Systema, un art martial libre d'origine russe qui est plutôt controversé dans le monde des arts martiaux. Dans cette pratique l'accent est mis sur les solutions créatives plutôt que sur l'adhésion à des formes strictes. Elle s'adresse à toutes les morphologies. Il s'agit d'un groupe de travail et non d'un cours avec un prof. les débutants sont les bienvenus.
plus de 16 ans, (lundi aprém., se renseigner !)

Atelier de danse latine avec Andrea Suarez

Rien de plus simple que ce cours pour apprendre les pas de base des rythmes latinos les plus populaires : **Salsa, Bachata, Merengue**. Vous aurez la chance d'interagir avec de nouveaux partenaires et d'apprendre sur le rythme et la coordination corporelle, tout en vous amusant étape par étape dans une ambiance de fête.
Ouvert à tous niveaux, seul.e ou en couple.
(mercredi de 20h00 à 21h00, se renseigner !)

HIP-HOP avec Sandra lehl Initiation à la danse hip-hop 5-7 ans

A travers des explications imagées de mouvements simples et ludiques l'enfant découvrira les différents pas de base de la danse hip-hop tout en s'amusant. Il apprendra également à se repérer dans l'espace ainsi qu'à écouter une musique et en comprendre la rythmique.

Danse hip-hop enfants 8-12 ans

Apprendre les différentes bases de la danse hip-hop, puis l'enchaînement des pas appris dans des chorégraphies rythmées permettra à l'enfant de travailler sa mémoire corporelle, sa respiration et son rythme cardiaque. Un bon moment de défoulement en perspective !

Danse hip-hop ado/adultes

Si vous rêvez de combiner sport, art et bien être alors cette activité est faite pour vous. Bien que la danse hip-hop soit assez technique dans l'ensemble ce qui compte c'est avant tout de prendre du plaisir et de lâcher prise sur le regard des autres ! Venez donc vous défouler aux rythmes de musiques qui vous feront oublier vos soucis du quotidien.
(merci de vous renseigner pour les jours, lieux et horaires !)

Théâtre-Adultes-Ado avec M.C. Bonnefous

Dans ces ateliers nous jouons avec nos corps pour cultiver la confiance, la créativité et la connaissance de soi et des autres. Les exercices proposés sont au service des imaginaires et des vies de chacun-e.
Jeune et Adultes, (mercredi, se renseigner !)

Peinture avec Jessica Violon

Cet atelier vous propose de nombreuses techniques sur les bases simples et essentielles de la peinture, de la couleur et de la composition.
Tous niveaux, Ado. et Adultes (à l'Unipop, jeudi 18:00-20:00)

Dessin avec Jessica Violon

Cet atelier vous propose un travail sur les bases du dessin... proportions, anatomie, construction de l'espace, mouvement
Adultes, Ado., Tous niveaux (à l'Unipop, vendredi 18:00-20:00)

BD avec Colline Guerid

Cet atelier propose une découverte ou un approfondissement de la pratique de la bande dessinée.

Le 9e art allie narration et dessin, l'occasion d'apprendre à raconter des histoires et à les mettre en images (mise en page, cadrage, expressions corporelles, perspective...), à partir de 8 ans, tous niveaux, (mercredi 16:00-17:30)

Italien avec Ella Pelloquin

Ce cours d'italien, langue solaire, est une immersion linguistique d'une heure s'adressant aux personnes débutantes tant bien qu'aux personnes désireuses de toucher de nouveau à cette langue. Nous nous imprégnons de ses sonorités joyeuses et expressives en mettant l'accent sur l'oralité – l'écoute, la prise de parole – et la lecture, afin de pouvoir poser des questions, suivre et mener une discussion, ainsi que comprendre les divers écrits environnants (lors d'un voyage en Italie, par exemple). Enfin, nous aborderons l'écriture de la langue pour soutenir cet apprentissage oral.
A presto !
Tous niveaux (3xmois, lundi 19:00 - 20:00 à l'Unipop)

Atelier Occitan d'Auvergne avec L. Boithias

Découverte ou redécouverte de la langue du pays, qu'on la nomme patois, auvergnat, langue d'oc ou occitan. Au programme : fondamentaux du vocabulaire, de la grammaire et de la conjugaison, étude de documents écrits, oraux et vidéos, échanges avec les locuteurs d'ici. L'atelier se basera également sur les connaissances des participants (langue entendue dans l'enfance, chansons...). A quaque moment !
Tous niveaux (2xmois, mardi 19:00-20:30, à l'Unipop)

Écriture avec Joel Gadras

Écrire en s'amusant, jeux d'écriture, écouter chanter la musique des mots en oubliant les normes du bien-écrire. Il n'est pas nécessaire d'avoir l'expérience de l'écriture individuelle.
Adultes, (1xmois, lundi 18:00 à l'Unipop)

Café littéraire Arlanc avec J. et J.N. Penin

La richesse des rencontres avec les participants, les livres et leurs auteurs, les différents parcours de vie et de lecture font de ce temps de partage un moment de liberté, d'amitié, de découvertes. La vie apparaît alors plus riche, nous stimule et nous remplit d'énergie et de curiosité. Débats, discussions...
Adultes, (1xmois, lundi aprém., Café de Paris, Arlanc)

La compagnies des livres avec M.L. Ferrandiz

Plaisir, découverte, échanges : trois mots pour décrire les rencontres mensuelles de la Compagnie des livres. On y présente les livres qu'on a aimés, on débat, on lit à voix haute... Tous les genres sont acceptés : poésie, romans, essais, B.D.
Jeunes et Adultes, (1xmois, mercredi 19:00 à l'Unipop)

Atelier pour philosopher avec J. Nonnenmacher

Cette année, l'atelier philo sera un cours d'initiation à la philosophie ouvert à toute personne curieuse de découvrir ce que peut être la philosophie, et en particulier celles et ceux qui n'ont jamais eu de cours de philosophie. Nous iront voir du côté de philosophes comme Spinoza, Marx, Nietzsche, Sylvia Federici, Monique Wittig, mais aussi Platon, Épicure, Pascal, Rousseau... en fonction de l'humeur et du sens du vent. Le but sera de voir comment les concepts peuvent nous aider à penser certains problèmes, à mieux comprendre et à nous défendre. Nous travaillerons en particulier des questions qui ont une portée politique : le travail, l'égalité, la justice, le désir, le pouvoir, l'écologie, l'art, le bonheur, la violence, les croyances... Ces cours de philosophie sera aussi, à sa manière, un atelier d'autodéfense intellectuelle. Notre slogan : penser ensemble pour s'émanciper ensemble plus de 15 ans (1xmois, les mardi 18:00 à l'Unipop)

Atelier Contes de l'Auvergne avec Alain Cangina

Vous êtes amoureux, amoureuse, des contes ? Vous aimeriez conter mais vous n'osez pas ou vous pensez ne pas en être capable ? Vous contez déjà et vous voudriez conter davantage ? L'atelier contes est là pour vous permettre d'ouvrir la porte du pays des contes, de dialoguer avec eux et de vous mettre à leur service pour les transmettre. Vous parcourrez ce chemin joyeux et enivrant dans une ambiance bienveillante et chaleureuse auprès d'un conteur expérimenté. Le conteur est avant tout un passeur qui doit raconter au plus près de ce qu'il est pour mieux partager les histoires et l'émerveillement.
1xmois, samedi 9h30 à 17h30 à l'Unipop
(Pique nique dans le sac)

Pour plus de renseignements

0473820986 ou <https://www.unipop-ambert.fr>

