



l'atelier

corps en tête

pour tous de 0 à 99 ans

saison 2026-2027

sommaire

petite enfance p.3

● éveil danse - théâtre - musique

enfants p.4

- initiation danse
- danse orientale
- street jazz
- arts plastiques
- création de BD
- théâtre
- atelier stop motion
- atelier vocal

pré-ados & ados p.5

- danse orientale
- street jazz
- modern' jazz
- arts plastiques
- création de BD
- théâtre
- atelier reportage
- atelier court-métrage
- atelier vocal

adultes p.6

- danse orientale
- modern' jazz
- renforcements étirements dansés
- renforcement musculaire
- stretching postural[®] méthode Jean-Pierre Moreau
- théâtre
- atelier vocal - individuel & collectif
- arts plastiques
- atelier photo - individuel
- atelier écriture

les profs de l'atelier p.8

l'association p.10

les infos pratiques p.11

ils nous soutiennent



RÉGION
Nouvelle-
Aquitaine

CORREZE
LE DÉPARTEMENT

Argentat
sur Dordogne

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

FDVA
FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE

ALLOCATIONS
FAMILIALES

m
sa

santé
famille
retraite
services

petite enfance

éveil danse - théâtre - musique

Les professeurs Carole Maja, Marie-Laure Fraysse et Pauline Bouaniche alternent d'une semaine à l'autre pour permettre la découverte de ces trois disciplines.

enfants nés en 2022-2023

mercredi 10h00 45 min.

enfants nés en 2021-2022

mercredi 11h00 45 min.



enfants

danse orientale

mardi 17h30 60 min. à partir de 8 ans

initiation danse

mercredi 14h00 60 min. à partir du CP

street jazz

mercredi 15h15 60 min. à partir de 8 ans

arts plastiques

mercredi 10h30 60 min. à partir de 8 ans

mercredi 15h15 60 min. à partir de 6 ans

mercredi 16h30 60 min. à partir de 8 ans

création de BD

mardi 17h30 60 min. pour les 8-13 ans

théâtre

jeudi 17h15 60 min. pour les 6-9 ans

mercredi 16h30 60 min. *St Privat*

avec Familles Rurales Xaintrie Blanche

atelier stop motion

1 mercredi sur 2 60 min. pour les 7-10 ans

atelier vocal

mercredi 13h00 60 min. pour les 8-15 ans

pré-ado & ado

danse orientale

mardi 18h30 60 min. à partir de 12 ans

street jazz

mercredi 17h45 60 min.

modern' jazz

mercredi 16h30 60 min.

arts plastiques

mercredi 14h00 60 min.

mercredi 17h30 60 min.

création de BD

mardi 18h30 90 min. à partir de 14 ans

théâtre

vendredi 17h30 60 min. pour les 10-13 ans

vendredi 18h30 60 min. à partir de 14 ans

mercredi 16h30 90 min. *St Privat*

avec Familles Rurales Xaintrie Blanche

atelier reportage

1 mercredi sur 2 60 min. pour les 12-15 ans

atelier court-métrage

1 mercredi sur 2 60 min. pour les 10-14 ans

atelier vocal

mercredi 13h00 60 min. pour les 8-15 ans

adultes

danse orientale

mardi 19h30 60 min.

modern' jazz

mercredi 19h15 60 min. *à partir de 16 ans
sur demande*

renforcements étirements dansés

jeudi 13h00 60 min.

renforcement musculaire

lundi 9h30 60 min.

stretching postural[®]

méthode Jean-Pierre Moreau

lundi 10h30 60 min.

lundi 17h30 60 min.

lundi 18h30 60 min.

mardi 9h30 60 min.

mardi 10h30 60 min.

mardi 12h30 60 min. *Beaulieu*

avec Familles Rurales de Beaulieu

mercredi 16h45 60 min. *Monceaux*

avec L'Oustal

mercredi 18h30 60 min. *La Chapelle*

avec Familles Rurales Xaintrie Noire

théâtre

jeudi 18h15 60 min.

adultes

atelier vocal

cours individuel

lundi et/ou mardi sur demande

cours collectif

jeudi 19h30 90 min.
1X par mois

arts plastiques

projets personnels accompagnés *niveau confirmé*

lundi 14h00 120 min.

mardi 10h00 120 min.

mardi 13h30 120 min.

techniques diverses *tous niveaux*

lundi 18h00 60 min.

jeudi 17h00 60 min.

jeudi 19h00 60 min.

atelier photo

atelier individuel

sur demande 60 min.

atelier écriture

8 séances réparties de fin septembre à fin juin

vendredi 18h00 180 min.

les profs de l'atelier



Carole Maja

06 60 47 54 94

éveil , danses , renforcements et étirements dansés

Titulaire du Diplôme d'Etat de professeure de danse Jazz, Carole a aussi de nombreuses expériences artistiques dans le domaine scénique.

Fondatrice de l'association Corps en Tête en 2011 avec Véronique Lesergent, elle enseigne aujourd'hui la danse modern'jazz, danse orientale, street jazz, éveil et initiation,

en veillant à transmettre le plaisir du mouvement, de la chorégraphie et la conscience du corps quel que soit son âge et son niveau.

L'année se termine avec un grand spectacle commun à tous ses groupes, afin d'appréhender le travail scénique, élément moteur de sa passion.



Laure-Hélène Bourgeois

06 83 62 52 42

arts plastiques

Diplômée d'un master en communication visuelle, Laure-Hélène a tout d'abord été graphiste, avant de se spécialiser dans l'enseignement et l'accompagnement artistique en milieu médico-social.

Depuis 10 ans, son activité d'artiste peintre côtoie ses cours d'arts plastiques à Corps en Tête. Ses ateliers techniques diverses pour enfants, ados, et adultes permettent

de découvrir, expérimenter et approfondir diverses techniques (dessin, peinture, collage, encre, illustration, approche du graphisme, typographie, sculpture, etc...). Ses ateliers "projets personnels accompagnés", destinés à un public plus expérimenté, proposent un espace avec un accompagnement (conseils, techniques, etc...) et du matériel à disposition pour créer selon vos envies.



Sara Lodder

07 84 19 43 78

renforcement musculaire & stretching postural® méthode Jean-Pierre Moreau

D'abord élève passionnée à Corps en Tête, Sara a passé la formation de praticienne de stretching postural® à Paris en 2022. Tout en donnant sa petite touche personnelle italienne aux cours, elle nous invite à venir découvrir tous les bienfaits de cette pratique, inventée par le

kinésithérapeute Jean-Pierre Moreau en 1987. Alliant étirements, contractions musculaires et techniques respiratoires, cette méthode amène une puissance du corps et un maintien des muscles de la posture, essentiels à la prévention des déséquilibres et douleurs corporelles.



Pauline Vergne

06 83 01 65 68

ateliers photo & video

Photographe professionnelle depuis 13 ans, son champ de compétences est vaste et couvre aussi la vidéo : réalisation de clips, reportages, films institutionnels, drone.

Pauline a rejoint l'équipe en 2025 pour proposer des ateliers initiation à la photographie pour adultes (lumière, cadrage, mise au point...), et ateliers vidéos pour ados (réalisation d'un court - métrage du scénario au montage).

les profs de l'atelier



Pauline Bouaniche

06 88 83 71 82

théâtre

Art-thérapeute diplômée par le D.U. de la faculté de médecine de Tours depuis 10 ans, Pauline a d'abord exercé au sein de Centres Médicaux Psychologiques. Puis médiatrice artistique auprès de différents publics, elle a utilisé plusieurs arts et notamment le théâtre comme

source d'expression et de thérapie.

En septembre 2025, Pauline rejoint l'équipe de Corps en Tête en tant que professeure de théâtre pour les enfants, et ouvre cette année la discipline aux ados et adultes.



Marie-Laure Fraysse

06 16 29 66 99

atelier vocal

Accordéoniste, chanteuse, compositrice et certifiée praticienne en psychophonie.

Coordinatrice de l'association Polysson, elle dirige la chorale inclusive des Timbrés de la Voix. Ses dernières créations en spectacle vivant mettent en avant les textes

de Marcelle Delpastre et les chansons d'Anne Sylvestre.

À Corps en Tête, Marie- Laure propose deux types de cours : collectifs, pour une exploration du chant à plusieurs voix, ou individuels, pour une exploration plus intimiste axée sur un travail spécifique adapté à des besoins particuliers.



Dorian Escaré

07 86 13 22 97

création de Bande Dessinée

Dorian est dessinateur et auteur de bandes dessinées, formé à l'école supérieure d'art graphique de Bordeaux. Passionné par la BD, les comics, les mangas, et l'envie de raconter des histoires, il travaille depuis deux ans sur Daredeigne : un comics écologique autour de notre lien à la famille, la forêt et le vivant.

En 2025, il devient professeur à l'Atelier pour proposer des ateliers bande dessinée et mangas.

Au programme : dessin, scénario, storyboard, mise en couleur... pour ceux qui rêvent de créer et de raconter tout un monde de personnages, décors et histoires.



**Jacqueline Culetto
& Françoise Heinrich**

06 76 85 35 93

06 89 60 44 60

ateliers d'écriture

Enseignantes et formatrices à la retraite, Jacqueline et Françoise ont longtemps œuvré pour (re)donner le goût, la confiance et le plaisir d'écrire aux élèves de collège et lycée. Elles se sont formées en ateliers d'écriture, selon la méthode d'Elisabeth Bing. Cette discipline a rencontré un vif succès auprès de leurs élèves, de leurs enseignants,

puis de Corps en Tête !

L'atelier d'écriture est ouvert à toutes celles et tous ceux qui veulent venir découvrir le plaisir d'écrire, retrouver le goût de l'écriture, reprendre confiance en elles, en eux, oublier les peurs, partager des expériences dans un climat de bonne humeur, de sérénité et de bienveillance.

l'association

Créée pour promouvoir les activités culturelles et artistiques en milieu rural en favorisant les passerelles entre les activités. L'atelier ouvre ses portes en 2021, 10 ans après les débuts de l'association.

+30h

d'activités hebdomadaires

Dans nos locaux "l'atelier Corps en tête", les activités culturelles, artistiques et sportives se succèdent. Il y en a pour tous les goûts, et pour tous les âges !

Des événements mensuels

Ouverts à tous, adhérents ou non : nous organisons régulièrement des stages, expositions, spectacles, conférences pour découvrir des artistes et créer du lien social.

Pour suivre notre actualité, inscrivez-vous à notre newsletter sur notre site internet.

Nos hors les murs : une implantation forte dans la vie locale

Tout au long de l'année, les professeurs exportent leur savoir-faire pour soutenir les équipes des écoles, crèches, EHPAD et leur proposer des ateliers dédiés et adaptés à leur public spécifique.

En 2025, l'association est intervenue régulièrement dans 11 lieux situés dans un rayon de 30km :

- Relais petite enfance, micro crèche,
- MAM de Monceaux,

+300

adhérents

Filles / garçons, débutants / confirmés... nos adhérents âgés de 3 ans à 91 ans se croisent et se rencontrent dans cet espace de pratiques convivial.

10 activités variées

Encadrées par des professeurs qualifiés. Chaque pratique est adaptée de manière individualisée, en fonction des capacités de chacun.

Retrouvez nos professeurs en p.8

Ateliers parents-enfants

Depuis 2021, nous organisons chaque année une quinzaine d'ateliers s'adressant à toutes les tranches d'âge, mêlant professeurs de l'atelier et intervenants extérieurs.

Projets soutenus par la CAF et la MSA dans le cadre des projets REAAP.

- Ensemble scolaire Jeanne d'Arc d'Argentat et écoles de Saint-Privat et Beaulieu,
- EHPAD d'Argentat et de St Privat,
- Associations Familles Rurales Xaintrie Noire, Xaintrie Blanche et Famille Rurales Beaulieu sur Dordogne,
- Tiers-lieu l'Oustal à Monceaux.

les infos pratiques



inscriptions & rentrée

Inscriptions en ligne sur www.latelier-cet.com à partir du 15 août 2026.

Rentrée des cours à partir du 14 Septembre 2026.

découverte

Retrouvez-nous pour le forum des associations à la salle des Confluences à Argentat, le samedi 5 septembre 2026.

Premier cours d'essai gratuit, adressez-vous à nos professeurs (contacts en page 8).

tarifs

Tarifs disponibles sur notre site internet, le paiement des 3 trimestres se fait par chèques en début d'année à l'accueil, avec un échelonnement des encaissements en octobre, janvier, et avril.

Tarifs dégressifs pour plusieurs activités par personne ou au sein du même foyer.

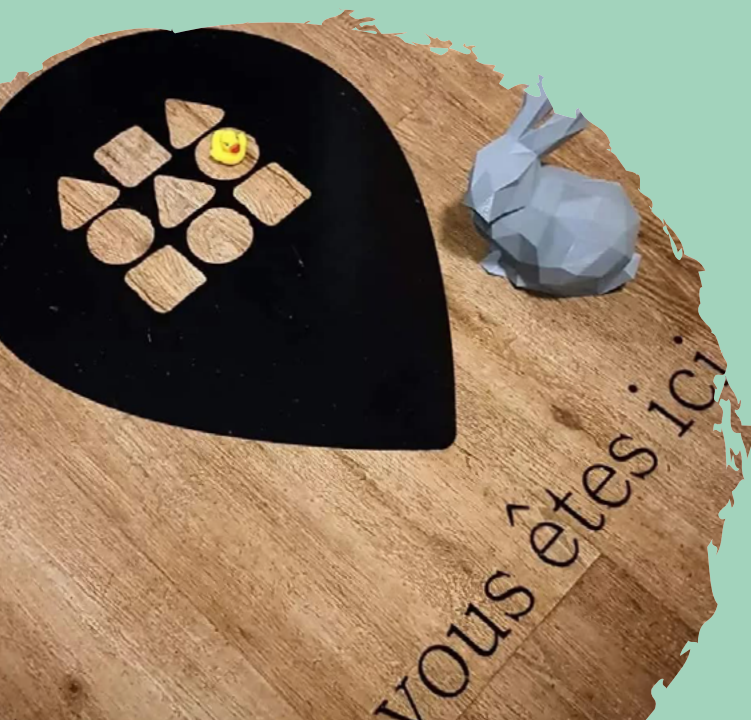




l'atelier

corps en tête

www.latelier-cet.com
contact@latelier-cet.com
14 avenue Raymond Poincaré
19400 Argentat-sur-Dordogne



vous êtes ici

