



Année 2026-2027



Reprise des activités

Lundi 7 septembre

Salle des fêtes de Ladornac

Lez Arts Vivants

Sheng Zhen

Lundi : 10h00/11h30 ou mercredi : 18h/19h30

Art énergétique proche du Qi Gong "méditer en mouvement"

Pratiqué debout ou assis sur une chaise, accessible à tous : calme tensions musculaires, émotions négatives et pensées perturbatrices, permet de recouvrer mobilité et tonicité, redonne joie et confiance

Antoine Bertrand, intervenant

Cotisation 150€/an

Atelier écriture

Un lundi par mois : 14h00/16h

21/09 - 12/10 - 16/11 - 07/12

Antoine Bertrand, intervenant

Atelier 10€

Danse orientale

Lundi : 20h/21h

Tous niveaux

Apportez ceinture de danse ou foulard

Léa De Geitère, intervenante

Cotisation 90€/an

Line dance

Mardi : 20h/21h30

Danse de groupe chorégraphiée dans laquelle plusieurs personnes dansent les mêmes suites de pas en lignes.

Danser en solo en compagnie, sur tous styles de musique, facile à apprendre, adapté à tous âges.

Delphine Le Maux, intervenante

Cotisation 45€/an



Adhésion à l'année :

10 € individuelle

15€ par couple ou 20€ famille (4 pers.)

Règlement **cotisation** en 3x possible

Pilates

Jeudi : 18h15/19h15

Tous niveaux

Apportez vêtements souples et tapis

Roselyne Balzac, intervenante

Cotisation 150€/an



Chorale Fa Mi La' Dornac

Jeudi : 19h30/21h00

Variétés françaises, internationales, chants traditionnels, gospel, chants du monde...

Maryse Barrau, chef de cœur en Corrèze

Cotisation 130€/an - 220 € pour un couple



Relaxation sonore

Derniers vendredis du mois : 19h30/21h

25/09 - 30/10 - 27/11 - 29/01 - 26/02

26/03 - 30/04 - 28/05 - 25/06

Sons et vibrations au service du bien-être : bols tibétains, gong, songpods, koshis... (Prévoir tapis, plaid, coussin/oreiller)

Séverine Gauthier, sonothérapeute

Tarifs 15€/séance

***Réservation obligatoire au 06.64.79.89.94**



Ne pas jeter sur la voie publique - IPNS

Association loi 1901
SIREN 942587775

06 62 50 58 16

lezartsvivants24@gmail.com

Fb @lez.arts.vivants.2024