

ACTIVITÉS DIVERSES

M = Mensuel P = Selon planning H = Hebdomadaire

AQUARELLE AUTREMENT

H JF2 Mardi de 09:00 à 12:00
Nous explorons des techniques inhabituelles, parfois surprenantes, qui montrent l'aquarelle autrement. Venez les découvrir.

6 participants maximum

AQUARELLE CLASSIQUE

H JF Lundi de 09:00 à 11:30
Le dessin est la base de toute espèce de peinture. L'aquarelle est un procédé de synthèse simplificatrice : la transparence lumineuse en est la qualité essentielle. C'est magique, mais aussi diabolique !

20 participants maximum

AQUARELLE DÉBUTANT-DESSIN

H JF1 Vendredi de 14:30 à 16:30
Le dessin est un des premiers moyens d'expression de l'humanité ; il peut être très simple ou revêtir des formes plus complexes. La technique vous effraie, mais le dessin vous attire... Cédez à votre curiosité, tout s'apprend ! Même les techniques de l'aquarelle...

20 participants maximum

ART FLORAL

M JJ1 Jeudi de 14:00 à 16:00
M JJ2 Jeudi de 16:00 à 18:00

9 séances à partir du 7 octobre 12 participants maximum

Vous aurez la joie de réaliser votre bouquet de fleurs. Des techniques précises vous seront transmises afin de respecter l'équilibre d'un bouquet. Vous découvrirez les bouquets romantiques pour évoluer vers les bouquets modernes. Une partie de plaisir à partager.

BRIDGE

H KA Vendredi de 14:00 à 17:00
- Tournois : parties amicales.

H KA1 Mardi de 16:30 à 18:30
Approfondissement pour joueurs ayant quelques notions du jeu : une heure de cours suivie d'une heure de jeu à table.

H KA2 Jeudi de 09:30 à 11:30
Perfectionnement pour joueurs ayant quelques années de pratique. Séance avec une demi-heure de cours, suivie d'une heure et demie de jeux avec donnes préparées.

CHORALE

H HA Jeudi de 15:30 à 17:30
Les membres d'Un Choeur Pour Tous vous invitent à les rejoindre, chaque jeudi, pour deux heures de chant : échauffement vocal puis interprétation d'un

répertoire éclectique (classique, folklore et variétés). Venir avec son enthousiasme et ses "oreilles" pour apprendre en chantant. au 1 rue de Marignan, La Varenne.

40 participants maximum

CLUB PHOTO

H JH Mercredi de 20:00 à 22:00

La photographie, dont la pratique est en expansion, autorise des formes d'expressions artistiques et créatives multiples. Le Club Photo permettra aux individualités de se réunir autour de cette passion. Il vient compléter l'activité « technique de prise de vue ». Par des échanges de pratiques, par les rencontres, les témoignages, les adhérents pourront progresser et évoluer. Les principales activités du club seront :

- l'organisation de sorties à thèmes,
- des séances d'analyses d'images,
- des séances de perfectionnement technique,
- des préparations d'expositions.

En parallèle, à l'initiative de chacun, l'adhésion à la « Fédération Photographique de France » permettra de participer à des concours régionaux.

20 participants maximum

DICTÉE

M HK Jeudi de 14:00 à 15:00

Bienvenue à vous qui souhaitez, dans une ambiance détendue, vous mesurer aux subtilités de l'orthographe. Loin du souvenir rébarbatif que la dictée évoque peut-être pour vous, venez vous divertir tout en continuant à apprendre...et peut-être vous entraîner pour la dictée de Saint-Maur ! au 1 rue Marignan, La Varenne

8 séances à partir du 7 octobre, selon planning

ÉCHECS

H KD Lundi de 09:00 à 12:00

Cette animation est ouverte à toutes les catégories de joueurs, débutants, occasionnels ou confirmés, qui aiment la stratégie. Aucune connaissance particulière n'est demandée pour participer à ce jeu millénaire qui attire des millions d'adeptes dans le monde. De multiples activités sont prévues : • Découvrir les échecs et expliquer différentes règles particulières • Apprendre à noter ses parties et à utiliser des pendules d'échecs • Jouer des parties libres entre nous • Analyser et commenter des parties jouées • Etudier des débuts de partie • Découvrir de belles combinaisons (séquences de jeu exceptionnelles) . Travailler les diagrammes Mat en 2 (ou3) . Partie d'échecs en consultation

LIVRE ET VOUS

M HM Mardi de 17:00 à 19:00

Après une revue de l'actualité littéraire du mois écoulé, nous confrontons nos opinions à propos d'un livre ou d'un thème choisi ensemble, deux séances auparavant. Le sens du débat oral est requis et les recherches complémentaires en lien avec les thèmes abordés, sont appréciées.

9 séances à partir du 5 octobre, selon planning

MÉDITATION

P DA5 Mercredi de 12:00 à 13:00

P DA7 Mercredi de 16:00 à 17:00

La science l'a démontré : la méditation peut nous aider à réduire la douleur, à faire face au stress, à améliorer nos relations et à nous libérer de nos pensées négatives. Plus de 500 hôpitaux à travers le monde l'utilisent comme outil de soin, tous les médias en évoquent les bienfaits. Dans ce cours, nous apprendrons à appliquer la méthode de méditation laïque du Docteur Jon Kabat-Zinn, à l'origine d'une technique accessible à tous. Nous nous connecterons à l'instant présent pour découvrir la capacité de notre esprit à se transformer, à remplacer l'agitation par le calme et à améliorer la qualité de notre vie.

PHOTO (technique de prise de vue)

P	JG	Lundi de 14:00 à 16:00
		Une alternance de travaux pratiques (dont certains sur le terrain), de questions débats autour d'images et d'apports techniques permettront d'aborder la plupart des techniques pour réaliser « une bonne photo ». L'idée clef est que la photo doit être « bonne » dès la prise de vue. Les thèmes traiteront en particulier des principes de base de la photo : le cadrage, la composition, le choix des objectifs (ou des focales), la lumière, l'exposition, le contre-jour, la profondeur de champ, l'éclairage, le flash etc...
		10 séances à partir du 8 novembre, selon planning 12 participants maximum 6 participants minimum

RELIURE

H	JB	Mardi de 16:30 à 19:30
		Ateliers avec réalisations de reliures classiques, demi-chagrin, pleine peau et décor du livre.
H	JB1	Jeudi de 08:45 à 11:45

SOPHROLOGIE

P	DA1	Mardi de 15:00 à 16:30
P	DA2	Mardi de 16:30 à 18:00
P	DA3	Mercredi de 09:00 à 10:30
P	DA4	Mercredi de 10:30 à 12:00
P	DA6	Mercredi de 14:30 à 16:00
		Accessible à tous, la sophrologie conduit à l'harmonie du corps et de l'esprit. Avec des exercices respiratoires et corporels simples, avec la relaxation musculaire et dynamique, avec la détente mentale, la méthode du docteur Caycedo (créée en 1960) agit en douceur et s'adresse à tous ceux qui souhaitent améliorer leur qualité de vie. Détente musculaire, renforcement de la mémoire, de la concentration, de l'attention, de la qualité du sommeil, meilleure gestion du stress et des émotions, accroissement du dynamisme et de la confiance en soi, la sophrologie permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même afin d'accéder à un état de bien-être global.

TAROT

H	KC	Jeudi de 14:00 à 16:30
		Ce jeu de cartes est un bon compromis entre la simplicité de la belote et la complexité du bridge. C'est un jeu de réflexion, de stratégie et de mémoire. Il se joue généralement à 4 joueurs (1 contre 3) mais peut se jouer à 3 ou à 5. Suivant le niveau des joueurs, il sera organisé : un groupe initiation et joueurs débutants, et un groupe de joueurs confirmés.

