



Ce sont des ateliers sportifs et culturels pour tous qui permettent de s'épanouir, de s'exprimer, de s'émerveiller, de trouver sa place, de s'ouvrir aux autres et de gagner en autonomie. Vivre une expérience collective enrichissante, tout en s'amusant au rythme de chacun.

Les bulletins d'inscriptions sont à retirer soit : au bureau des P'tits Cailloux, à télécharger sur le site internet, ou auprès des intervenants. Ils sont à retourner à vos intervenants lors de votre premier atelier.

ATELIER CRÉATIF

Salle des p'tits cailloux - Quézac

- » Adulte
- » Les lundis tous les 15 jours à partir du 16 septembre
- » 18h30-21h
- » Gratuit + Adhésion

« Transmettre et découvrir des savoir-faire »

Sandrine Cendrier
06 77 22 25 28

VOIX PARTAGÉES

Salle des fêtes - Quézac

- » Adulte, ados
- » Les mardis à partir du 16 septembre
- » 18h30-20h
- » 150€/30 séances + adhésion
- » 80€/15 séances + adhésion

« Chanter pour que tout le monde se fasse plaisir et arrive à trouver sa voix. Le répertoire est très ouvert.

Chacune et chacun peut être force de proposition »

Animé par Laurent Soléro
06 38 28 24 76
timalochris@yahoo.fr

LES ATELIERS

2024-2025

Conception: Nathalie Escure



THEATRE

Complexe culturel-
Ispagnac

- » 7-11 ans
- » Les lundis à partir du 6 novembre
- » 17h30-19h
- » 210€/an+ adhésion

« Chaque séance est composée de jeux, d'improvisations ou de petites scénettes encourageant l'écoute et la coopération »

- » Adultes
- » 2 mardis à partir du 10 octobre
- » 18h30-21h
- » 170€/an + adhésion
- » Chaque séance est basée sur la confiance et l'écoute de soi et du groupe. Nous explorons différentes façons d'être et de s'exprimer sur scène »

Animé par Camille Briffa Cie Imbido
07 77 07 09 08
cie.imbido@gmail.com

FAIRE SON PAIN AU LEVAIN

Ispagnac, four au lieu-dit
Salenson

- » Adultes
- » Une fois par trimestres
6/10/24 - 9/03/25 - 06/04/25
- » 9h30-16h
- » 12€/ séance+ adhésion
- » Réservation obligatoire au secrétariat: Laetitia 04 66 44 29 56

« Une approche traditionnelle composée des gestes ancestraux de la fabrication du pain. »

Animés par Laurent Jumeaucourt
06 62 41 64 68

MASSAGE

Salle des fêtes-Quézac

- » de 18 ans adultes
- » une fois par trimestre
12/10 - 8/02 - 17/05
- » 14h à 18h (séance de 4h)
- » 60€ par personnes
- » 160€ les 3 séances + adhésion

« Pour que le massage entre dans votre quotidien. Il viendra apaiser maux et tensions pour vous apporter d'avantage de bien-être. »

Animé par Fanny Castaing
06 89 18 31 72

HATHA YOGA

Pavillon Ispagnac Adultes
Complexe culturel-
Ispagnac pour Séniors

- » Adultes, séniors
- » Les mardis séniors de 10h à 11h
- » les mercredis adultes de 18h30-20h
- » 10 séances 100€
- Trimestre 90€ + adhésion
- A l'année 248€ + adhésion
- (Aménagement possible en tarifs)

« Explorer ensemble, les postures, le souffle l'aspect énergétique, concentration, visualisation... »

» Animé par Anna Séva
06 98 17 10 41
Anna.seva.yoga@gmail.com

BATUCADA

Salle des fêtes - Quézac

- » Adulte, ados
- » Les jeudis à partir du 7 septembre
- » 18h30-21h30
- » 95€/an + adhésion

« Un son venu de loin, des rythmes entraînants... »

La batucada Batukatou anime des carnivals, des fêtes votives, des soirées... Musique de rue, la Batukatou fera danser sur des airs de Samba... »

Animé par Robie Perreira
06 88 77 06 49
roobyy@live.fr

PERCUSSIONS

Salle des P'tits Cailloux -
Quézac

- » Adultes et +12ans
- » Les mercredis tous les 15 jours à partir du 2 octobre
- » 18h30-19h30
- » 7€/1 séance
- » 90€/14 séances + adhésion

« Basés sur l'aisance corporelle et l'initiation à la percussion, les ateliers de percussion se veulent abordables aux débutants et accessibles à tous. Les séances se déroulent en groupes limités pour permettre l'écoute et l'expression de chacun à travers des démonstrations coopératives... »

Animé par Laurent Sauviat
06 24 72 78 18

ART & GÉOMÉTRIE

Salle des P'tits Cailloux -
Quézac

- » Enfants 6 à 12 ans
- » les mercredis matin à partir du
- » de 10h à 12h
- » 15€/1 séance
- 120€ le trimestre
- 260€ / an + adhésion
- Possibilité de découper en 10 séances et réductions possible suivant Quotient familial.

« L'art de la Géométrie Précision, concentration, sens esthétique, passage de la 2D à la 3D, coordination œil main, motricité fine, perception spatiale. »

Animé par Marie Briffa
06 52 28 14 65

LES APPRENTIS NATURE

Jardin du lieu-Ispagnac

- » Enfants: 3-5ans/6-12ans
- » 2 samedis par mois à partir du 21 septembre jusqu'au 21 juin
- » 13h30-17h
- » L'année: 3-5 ans 210€
- 6-12ans 250€+adhésion
- » 15€/1séance 3-5ans
- 18€/1séance 6-12ans+adhésion

« Partons ensemble à la découverte du monde naturel qui nous entoure au fil des saisons. Activités sensorielles et ludiques pour les plus jeunes. Artisanat et bricolage nature pour les plus grands. »

Animés par Ségolène et
Alexandre
06 74 38 22 32

Nous vous informons de la possibilité d'avoir des tarifs réduits pour enfants/ados avec des aides, pour plus d'infos contacter le secrétariat des P'tits Cailloux.

A noter sur votre agenda la participation à l'Assemblée Générale de votre association au tant qu'adhérent au Foyer Rural des P'tits Cailloux. C'est important que vous soyez présent à ce moment fort de l'association pour nous soutenir!