

## **Association Mandala et Inspirs 2019/2020**

Les ateliers de l'association reprendront à partir du lundi 16 septembre à 14h au 123 places Des Foulques à Olivet.

### **Les ateliers se dérouleront l'après-midi de 14h à 19h les lundis aux dates suivantes :**

- . 16 et 30 septembre 2019
- . 11 et 26 novembre 2019
- . 9 décembre 2019
- . 6 et 20 janvier 2020
- . 3 février 2020
- . 2, 16 et 30 mars 2020
- . 27 avril 2020
- . 11 et 25 mai 2020
- . 8 et 22 juin 2020

### **Chaque après-midi comportera 3 parties :**

1. de 14h à 16h atelier Créatif adulte autour du mandala
2. de 16h à 17h moment de convivialité avec possibilité de finir ce qui a été commencé entre et/ou aussi pause goûter, échanges d'idées et astuces, partages d'expériences etc...C'est aussi le moment où les enfants seuls ou accompagnés pourront nous rejoindre après l'école pour le deuxième atelier de la l'après-midi.
3. de 17h à 18h30/19h nouvel atelier dont le thème variera en fonction de l'inspiration : Apprentissage d'une danse comme le Sirtaki ou le Madison, démarche écologique avec des réalisations upcycling (recyclage de matériaux), aller vers le zéro déchets, et bien d'autres apprentissages variés tels que connaître le sens des danses traditionnelles ou encore aborder l'impact du son sur celui qui écoute..

### **Adhésion annuelle à l'association 25€**

**Carte de 10 ateliers 50€, soit 5€ par atelier. 2 ateliers consécutifs prévus par après-midi.**

### **Programme détaillé de septembre à décembre :**

#### **16 septembre :**

- . Mandalas - Tracés mandala, théorie des couleurs
- . Découverte de la danse Madison

#### **30 septembre :**

- . Construction mandala du chat
- . Exercices sur le thème de "La voix dans les relations interpersonnelles" (comment sa propre voix est perçue par l'autre, comment améliorer sa vocalité).

#### **11 novembre :**

- . Spécial lâcher-prise avec "l'expérience insolite"
- . Les sons hypnotiques.

#### **25 novembre :**

- .Construction Mandala du soleil
- .Initiation à la danse Sirtaki

#### **3 décembre :**

- . Créations Upcycling et préparatifs de Noël tout au long de l'après-midi.