

## cirque



équilibre jonglerie acrobatie clown et expression

Riche d'une grande variété de disciplines, cet art ludique permet de développer l'habileté, la psychomotricité et la confiance en soi. Alternant jeux d'échauffement, temps de relaxation, recherches créatives et apprentissage de techniques, les séances se déroulent régulièrement en musique. Les artistes en herbe s'habituent progressivement à montrer des numéros à partir des activités qu'ils ont choisies.



### FRÉDÉRIC LEMOINE

Passionné de pratiques circassiennes depuis 20 ans, diplômé d'État, formateur et intervenant professionnel en milieu scolaire, école de cirque et maisons de retraite.

**mercredi** de 14:00 à 15:30 (7 ans et +)

**mercredi** de 15:45 à 16:45 (4-6 ans)

Séances d'essai les 11 et 18 septembre

Inscription le 25 septembre

lusine beausoleil

enfants

06 09 11 12 79

frédéric.cirque@laposte.net



# danse improvisation



danse contact et composition instantanée

Nous irons progressivement à la rencontre de notre propre danse par l'improvisation. Nous éveillerons notre corps en le rendant disponible, en aiguisant sa conscience. Nous serons dans une écoute organique des corps dans le contact en particulier, une écoute de soi et des autres, en relation sensible, ludique et créative avec ce qui nous entoure. Nous goûterons l'instant présent dans le mouvement. Danse contact, compositions instantanées... seront autant de terrains d'exploration, de jeu, où la danse est expression de soi, lien à l'autre.

## LAURENCE LEYROLLES

Chorégraphe performeuse de la cie La LLoba. Agrégée en arts plastiques, sa pratique et son enseignement se nourrissent du contact impro, du Mouvement Authentique, du Feldenkrais, du Body Mind Centering... toujours animée par l'envie que chacun exprime sa singularité.



un samedi par mois 14:00 > 17:00

21/ 09 - 12/10 - 16/11 - 7/12 - 25/01 - 15/02 - 8/03 - 5/04 - 10/05 - 21/06

lusine beausoleil

adultes

06 40 96 96 01

contact@lalloba.net  
www.lalloba.net



## jam



espace de danse

Un mercredi par mois, le plancher de lusine accueillera toutes les personnes qui ont envie de venir danser librement. La jam sera l'occasion d'éprouver la danse sous toutes les coutures, seule ou à plusieurs, en contact ou non, en musique ou en silence, et aussi par le regard.

Il n'y a pas d'intervenante pour cette proposition mensuelle, l'idée est de former un collectif mouvant, fluctuant et variable en fonction de l'appétence et des disponibilités des un·es et des autres.

Un engagement à l'année n'est pas indispensable.

Il ne s'agit pas d'un atelier ou d'un cours mais d'une pratique partagée ouverte à tous et à toutes.



**un mercredi par mois** de 20:00 à 22:00

11/09 - 2/10 - 6/11 - 18/12 - 8/01  
12/02 - 19/03 - 2/04 - 7/05 - 4/06

lusine beausoleil

ados et adultes

Lætitia : 07 85 38 37 60

Estelle : 07 84 28 63 70



## danses néo-trad



Les danses néo-trad sont tout simplement les « danses de nos grands-parents » actualisées et mises au goût du jour. La société a changé, le bal aussi ! L'énergie de la bournée, la malice de la scottish, la sensualité de la mazurka, la convivialité du cercle circassien, l'imagination de la chapelloise, l'étourdissement de la valse, la cohésion de l'hanter-dro... La musique est contemporaine, les rôles sont dégenrés. Embrassez la diversité du bal néo-trad, ce monde où les rencontres se vivent en musique !

### BAPTISTE DELAUNAY

transmet sa passion du bal trad depuis 2013 par des ateliers et dans les festivals. Sa pratique s'enrichit de nombreuses autres danses, et de son intérêt pour la communication non verbale et le partage d'émotions sur le parquet de bal.



un dimanche par mois de 17:00 à 20:00

lusine beausoleil

Ouvert à tous tes,  
de 7 à 77 ans

06 33 36 74 67

oriane.pilloix@zaclys.net)  
<https://laboitedetrad.com>



## voix et mouvement



**le jardin vocal** (atelier enfant) : Grâce à un cheminement sensoriel et à des jeux d'improvisations musicale, théâtrale et corporelle, l'atelier permet de développer ses capacités expressives, imaginatives et artistiques, vivre et communiquer ses émotions individuellement et au sein d'un groupe, acquérir de l'autonomie et de l'aisance, inventer et s'amuser.

**la voix est libre** (atelier adulte) : Que vous soyez chanteur, acteur, conteur, conférencier ou simplement animé par le désir d'explorer votre voix tout en vous laissant guider et surprendre, cet atelier vous est destiné. À partir du jeu, nous irons progressivement vers la mise en place d'un langage commun où la voix, indissociable du corps, s'accorde à chaque instant.



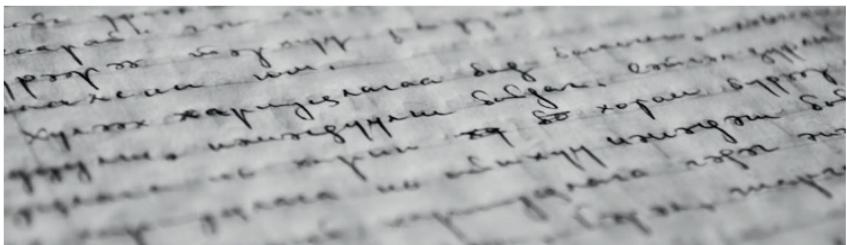
### COLETTE STEPHENS

s'est formée aux arts vivants auprès d'artistes et pédagogues de renom, ce qui l'a conduite à développer sa propre pédagogie, qui combine le travail vocal, corporel et théâtral.

**atelier hebdomadaire** (horaires sur le site)

**06 84 29 07 89**

[colettestephens.com](http://colettestephens.com)  
[stecolette@gmail.com](mailto:stecolette@gmail.com)



# atelier d'écriture



**du grain à moudre pour la cafetière**

Je vous invite à venir cultiver l'art du brouillon, celui de l'esquisse, de l'instantané, de la spontanéité. Fabriquer une cabane à sa mesure, cultiver un jardin qui n'appartient qu'à vous, sans le garder pour soi, mais le partager avec d'autres. Venez « moudre vos grains de café » avec nous, vos grains de fantaisie et d'imaginaire et inventer cet espace de jeu d'écriture où s'amuser en est le principe même.

## LIONEL SALMON

Auteur pour le théâtre et la chanson, suit une formation en atelier d'écriture à Nantes a développé depuis des chemins d'animation pour favoriser l'imaginaire de chacun.



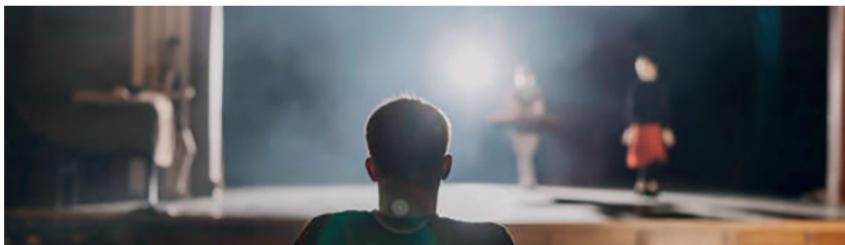
**un jeudi par mois**  
de 18:30 à 20:30

mairie - 1<sup>er</sup> étage

ados et adultes

**06 32 48 59 22**

[www.lionelsalmon.com](http://www.lionelsalmon.com)  
[lionel.salmon49@laposte.net](mailto:lionel.salmon49@laposte.net)



## labo théâtre

Écriture au plateau et vice versa



Plutôt que d'aller puiser un texte dans le répertoire du théâtre, Lionel Salmon, vous propose à partir de jeux d'improvisation ou d'écriture, de « fabriquer » vous-même « votre théâtre » – tout comme en laboratoire on met à l'épreuve dans un tube, on essaye, on expérimente... jusqu'à ce que ça marche ! Magique ! Une belle aventure...



### LIONEL SALMON

comédien, chanteur, auteur-compositeur, metteur en scène, a enseigné le théâtre et l'improvisation notamment au sein de la Ligue d'improvisation Maine Anjou à Angers.

**Labo 1** – Café théâtre « La Diligence » à Valady  
une fois par mois

**Labo 2** – Salle des fêtes de Villecomtal (enfants-ados)  
tous les mardis de 18:00 à 19:30

06 32 48 59 22

[www.lionelsalmon.com](http://www.lionelsalmon.com)  
[lionel.salmon49@laposte.net](mailto:lionel.salmon49@laposte.net)



## art-pédagogie®



Dans une ambiance de convivialité et de partage, les ateliers collectifs d'Art-Pédagogie® « bien-être » permettent de s'offrir un moment privilégié de ressourcement, d'expression et de création par le biais de différents outils artistiques tels que la peinture, les pastels, les collages, les contes, la terre, les sons... L'Art-Pédagogie® ne demande aucune compétence en technique artistique, l'objectif n'étant pas de faire du beau, l'objectif étant de se faire du bien.

Vous découvrirez ou développerez votre potentiel créateur et mettrez en lumière les parts précieuses de vous-même. Chaque atelier est différent, il dure 1h45, tout le matériel est fourni et vous repartez avec votre création.

### CÉCILE GRES

Artiste peintre, vitrailliste,  
Art-Pédagogue® certifiée  
en 2023



**2 ateliers par mois** (dates et horaires précisés en septembre)

lusine beausoleil

enfants à partir de 8 ans,  
adolescents, adultes

06 52 21 43 10

cecilegres.ap@gmail.com  
cecilegres.fr



## dessin et bande dessinée



Contrairement à ce que l'on croit souvent, nul besoin d'avoir un don pour dessiner ! Comme toute pratique artistique, le dessin s'apprend. Je me propose donc de vous servir de guide pour apprendre les bases du dessin d'illustration, de la BD ou du manga. Pour les plus jeunes, l'approche sera la plus ludique possible tout en proposant des savoirs et techniques sur lesquelles construire au long cours. Pour les ados et les adultes, l'atelier sera aussi l'occasion de découvrir les techniques de la perspective et de l'anatomie, d'une façon abordable et décomplexée.



### HADRIEN ALVAREZ

Artiste peintre & dessinateur. Formé à l'école des Beaux-Arts de Marseille puis passé par l'Allemagne, je partage mon temps entre mon œuvre personnelle, ma galerie ruthénoise et l'enseignement.

2 cours par semaine

mairie - 1<sup>er</sup> étage

enfants, adultes & ados

06 95 04 07 54

coursdessinalvarez@gmail.com



# violoncelle



L'atelier s'adresse à toute personne souhaitant apprendre le violoncelle ou se perfectionner dans sa pratique.

La pédagogie mise en œuvre dans les cours et ateliers prend en compte vos envies musicales. Elle s'appuie sur le plaisir de jouer, seul.e ou ensemble et pose les bases d'une technique fiable. Il n'est pas nécessaire de savoir lire la musique pour débuter les cours.

Les cours de violoncelle durent une heure pour les adultes et une demi-heure pour les enfants.

Possibilité (encouragée) d'ateliers collectifs de violoncelle en complément des cours individuels.

## CHRISTIAN SAKHAROV

Musicien enseignant poly-instrumentiste, de formation classique pour le violoncelle, de « formation orale » pour les percussions africaines...  
Intervenant en école de musique et cours particuliers à domicile...



horaires à définir avec Christian

mairie - 1<sup>er</sup> étage

adultes et enfants

06 56 74 35 70

christian.sakharov@laposte.net



## chorale



Aimez-vous chanter ? Vous cherchez une chorale ? Pourquoi ? Le chant donne de l'énergie, de la confiance et agit contre le stress, ce qui est idéal après une longue journée de travail ! En chantant, votre corps produit des endorphines qui vous rendent plus énergique et plus heureux.

Dans une chorale, vous entraînez votre voix, votre cerveau, vos poumons, votre diaphragme, mais aussi vos muscles abdominaux et intercostaux. Alors, chantons !

Dans différentes langues et styles, *a capella* ou accompagnées, dans une atmosphère de convivialité et d'amitié.



### HEIDI DE CALUWE

Musicienne professionnelle : chef de chœur depuis plus de 25 ans et professeur de musique (piano, chœur, solfège, histoire de la musique) dans plusieurs conservatoires en Belgique.

**tous les jeudis** de 20:00 à 22:00

mairie - 1<sup>er</sup> étage

adultes

**06 76 74 31 12**

c5@telenet.be



# méthode feldenkrais™



## Pourquoi faire du Feldenkrais ?

Dans vos diverses activités quotidiennes (attraper un objet situé en hauteur, rester plusieurs heures devant un ordinateur, conduire, porter un objet lourd...), vous pouvez rencontrer des inconforts, des difficultés de déplacement, voire des douleurs qui peuvent s'installer.

## En quoi consiste cette pratique ?

Par une exploration créative de mouvements inhabituels, la méthode Feldenkrais™ vous invite à développer mobilité,

### CATHERINE DELATRE

Praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais™ depuis 2006. Enseigne le mouvement (danse, conscience corporelle) depuis 1983.



**atelier un jeudi et un samedi par mois de 10:00 à 13:00**

jeudi : 26/09 - 7/11 - 5/12 - 9/01 - 6/02 - 6/03 - 3/04 - 1/05 - 12/06

samedi : 28/09 - 9/11 - 7/12 - 11/01 - 8/02 - 8/03 - 5/04 - 3/05 - 14/06

**séances individuelles (sur rendez-vous)**

**lusine beausoleil**

**ados et adultes**

**07 82 33 40 21**

catherine.delatre@orange.fr  
www.catherine-delatre.fr



souplesse, coordination et fluidité. Oser aller vers l'inconnu, se découvrir un potentiel insoupçonné, prendre plaisir à élaborer de nouvelles façons de faire et se réapproprier vos aptitudes corporelles, telle est la proposition de cette méthode à pratiquer en séance individuelle ou collective.

### Feldenkrais ??

La méthode Feldenkrais™ porte le nom de son fondateur, Moshe Feldenkrais.

C'est une technique corporelle qui s'adresse à tous, quels que soient son âge et sa condition physique.

*Mettre plus de qualité dans son mouvement,  
c'est mettre plus de qualité dans sa vie. (Moshe Feldenkrais)*



### DELPHINE GIRARD

Praticienne méthode  
Feldenkrais™ depuis 2023.

#### séance collective

**mardi** de 18:30 à 19:30 **mercredi** de 10:00 à 11:00  
**séances individuelles** (sur rendez-vous)

Iusine beausoleil

ados et adultes

**06 81 08 33 93**

delphine.fdk@gmail.com  
[www.feldenquoi.wixsite.com/  
delphinegirard](http://www.feldenquoi.wixsite.com/delphinegirard)



# sophrologie



vers une harmonie de conscience

Méthode d'harmonisation du corps et de l'esprit, la sophrologie permet de renforcer l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements grâce à des exercices simples qui allient la respiration, la détente musculaire et la visualisation par la pensée positive. Ces séances sont une invitation à venir respirer, ressentir, observer, accueillir la danse du vivant en vous, qui se manifeste à chacune de vos sensations corporelles et à ainsi dynamiser vos capacités et vos ressources intérieures.

## MARION TUR

Sophrologue depuis 2014,  
formée et diplômée  
à la Danse thérapie,  
aux soins vibratoires  
et à la lithothérapie.



**séances collectives un lundi sur deux** de 18:00 à 19:00

(planning donné en septembre)

**séances individuelles** sur rendez vous

lusine beausoleil

adultes

**06 31 35 76 40**

[mariontur.sophro@gmail.com](mailto:mariontur.sophro@gmail.com)  
[www.mariontur.com](http://www.mariontur.com)



## sophro-danse



s'exprimer à corps joie

Être et respirer en pleine conscience, passer de l'intérieur à l'extérieur, de l'immobilité au mouvement, du silence à la musique et vivre corporellement la résonance des sons et des rythmes, voici le programme de ces ateliers corporels. Ils permettent une reconnexion à votre corps et à son ressenti, sont une porte à la revalorisation et à l'accueil de soi et une voie de libre expression de votre créativité où peuvent se déployer la joie, l'émerveillement, la confiance et le lâcher prise.



### MARION TUR

Ma démarche, sensible, créative et sensorielle, s'enracine par une présence au corps à travers le souffle, l'introspection, le mouvement et le lien au vivant.

**séances collectives un lundi sur deux** de 19:15 à 20:30

(planning donné en septembre)

**séances individuelles** sur rendez vous

lusine beausoleil

adultes

06 31 35 76 40

mariontur.sophro@gmail.com  
www.mariontur.com



# **informatique, photographie, audiovisuel et jeux d'acteur**



Apprenez à utiliser le matériel informatique ou la photo numérique. Si vous le souhaitez, vous pourrez vivre les étapes de A à Z de la fabrication d'un film ou découvrir les rouages du jeu d'acteur face à la caméra.

La pratique est le maître mot de ces formations.

## **FRANÇOIS MARRET**

Diplômé CLCF Paris et réalisateur professionnel avec 40 ans d'expérience dans le domaine audiovisuel, des arts graphiques et de l'informatique.



## **Horaire à la carte**

Tarif : 20 euros de l'heure

Fiche d'adhésion à lusine en sus

**lusine beausoleil**

**ados et adultes**

**06 14 60 46 98**

**f.marret@wanadoo.fr**

# STAGES & ÉVÈNEMENTS

**INITIATION AU  
MOUVEMENT AUTHENTIQUE**  
AVEC LAURENCE LEYROLLES  
15 et 16 mars 2025

**LE TEMPS QUI FAIT**  
PERFORMANCE DE LAURENCE  
LEYROLLES / LA LLOBA  
5 octobre à 18h aux ADG

**CARTE BLANCHE  
À PATRICIA KUYPERS**  
SOIRÉE RENCONTRE PERFORMANCE  
29 novembre 2024  
STAGE DANSE IMPROVISATION  
30 nov. et 1<sup>er</sup> déc. 2024

**5 JOURS DE FELDENKRAIS**  
INTERVENANTE BRIGITTE SCHOEB  
19 et 20 octobre  
tout public : clarifier  
les axes et les diagonales  
21, 22 et 23 octobre post-  
formation (practien.nes) :  
reconnaitre l'espace et  
le temps dans notre corps  
  
Infos :  
Catherine Delatre 07 82 33 40 21  
Delphine Girard 06 81 08 33 93

**TANT QUE ÇA DANSE !**  
23, 24 et 25 mai 2025  
trois jours d'ateliers et de  
bals : tango, danses trad et  
danse contact improvisée  
Salle des fêtes  
de Marcillac-Vallon

**STAGES DE TANGO  
ARGENTIN**  
AVEC EMMANUELLE LALEU  
Infos 06 50 88 52 45  
Facebook Tango Glyphe

**2 STAGES  
D'AUTODÉFENSE**  
proposés par l'Échappée  
Belle, association  
d'entraide et de lutte face  
aux violences sexistes,  
destinés aux femmes,  
aux filles et aux personnes  
minorisées de genre.  
(1 stage pour les jeunes,  
un stage pour les adultes).

Dates et infos à venir  
sur Facebook  
@echappeebelleAveyron