



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 10 et 17 septembre

Inscription le 24 septembre

lusine beausoleil

enfants

06 09 11 12 79

frederic.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

13/ 09 - 4/10 - 8/11 - 13/12 - 10/01 - 7/02 - 14/03 - 11/04 - 30/05 - 20/06

lusine beausoleil

adultes

06 40 96 96 01

contact@lalloba.net
www.lalloba.net



tango



argentin

Le Tango argentin, c'est, l'espace d'un instant, un corps à 4 jambes, qui évolue dans l'espace, cherche, improvise, joue, ressent. Dans une écoute infinie de soi, de l'autre et de l'ensemble formé par le bal, on y questionne le corps, le genre et notre relation aux autres.

Loin des clichés, nous irons puiser dans les pratiques somatiques et la danse en général pour donner confort, fluidité et ancrage à notre mouvement. Imaginaire, anatomie, musicalité, jeu, technique, double rôle, connexion, tout sera prétexte à l'appropriation du tango et de ses codes. (Il n'est pas nécessaire d'avoir un partenaire)



EMMANUELLE LALEU

se forme au tango depuis 2007 et nourrit sa pédagogie d'autres pratiques corporelles (BMC, contemporain, Feldenkrais, contact impro...)

un mercredi sur deux

débutants 18:30-20:00 / intermédiaires 20:00-22:00

stages / cours particuliers infos sur le site

06 50 88 52 45

tangoglyphe@gmail.com
facebook «Tango glyphe»



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, seul-e ou à plusieurs, en contact ou non, en musique ou en silence, et aussi par le regard.

Il n'y a pas d'intervenant-e 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

17/09 - 15/10 - 26/11 - 10/12 - 7/01
4/02 - 18/03 - 1/04 - 27/05 - 24/06

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 bourrée, 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 d'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
premier cours le 14 septembre
stages trimestriels pour confirmé.es

lusine beausoleil

**Ouvert à toutes
de 7 à 77 ans**

Manon : 06 45 12 32 89
Fanny : 06 87 02 17 71

<https://laboitedetrad.com>
manon.lazarus@gmail.com



labo théâtre

corps expressif, scène vivante



«Le corps à l'œuvre» est un espace de recherche et de jeu où le théâtre commence avec le silence. Ici, le corps devient langage, le souffle dessine le rythme, et chaque geste porte une intention. À travers des explorations sensibles du mouvement, de l'écoute et de la présence, nous tissons une parole scénique incarnée, vivante. Cet atelier invite à habiter pleinement le plateau, à révéler ce qui nous traverse, et à faire du corps un outil d'expression aussi subtil que puissant.



COLETTE STEPHENS

Le théâtre est ma seconde peau. Depuis toujours, il me permet de questionner, ressentir, inventer. À travers le jeu, la parole et le silence, je cherche l'authenticité du geste et de la présence.

atelier enfants, ados & adultes
jours et horaires sur le site

06 84 29 07 89

ateliersvoixetmouvement@gmail.com
coletttestephens.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

Formée en chant lyrique, jazz et improvisation, je transmets ma passion pour la voix comme un outil d'expression, de lien et de créativité, invitant chacun à habiter pleinement son univers vocal.

ateliers hebdomadaires (horaires sur le site)

06 84 29 07 89

ateliersvoixetmouvement@gmail.com
colettstephens.com



art-pédagogie®



expression artistique

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

**adultes & ados,
enfants à partir de 8 ans**

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 lesquels construire sur le temps long. Pour les ados et les adultes, cette approche pourra s'enrichir d'une approche décomplexée de la perspective et de l'anatomie. À très bientôt !



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

**Petite salle de Beausoleil
(1er niveau)**

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 débiter les cours.

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^{er} étage

adultes et enfants

06 56 74 35 70

christian.sakharov@laposte.net



clown



atelier de découverte du clown

Ces ateliers s'adressent à toute personne désirant s'aventurer sur le chemin du clown.

La pédagogie s'appuie sur le plaisir de jouer, à partir de ce qui est ici et maintenant. Nous partons du corps, de nos sens et nous nous laissons surprendre par l'imprévu et par nous-mêmes. Le champ des possibles est vaste et savoureux, parfois inconfortable, souvent jubilatoire. Un engagement à l'année serait bénéfique pour multiplier les rencontres et les expériences.



SYLVIE CABROLIER

enseignante, se forme au travail du clown depuis une quinzaine d'années. En 2025 elle valide sa certification "actrice clowne intervenante sociale dans le secteur médico-social" avec le Bataclown.

8 dimanches de 9:30 à 16:30

21/09 - 12/10 - 9/11 - 22/02 - 15/03 - 12/04 - 31/05 - 21/06

Lusine Beau Soleil

adultes - 12 personnes

06 33 97 98 68

nezpourozer@gmail.com



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.



lundi de 10:00 à 11:00

un jeudi et un samedi par mois de 10:00 à 12:30

2.4/10 - 6.8/11 - 4.6/12 - 8.10/01 - 5.7/02 - 12.14/03 - 2.4/04 - 7.9/05 - 11.13/06

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 réappropriier 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)

lusine beausoleil

ados et adultes

06 81 08 33 93

delphine.fdk@gmail.com
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
séances individuelles sur rendez vous

lusine beausoleil

adultes

06 31 35 76 40

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



qi gong

Le qi gong, signifie accomplissement de l'énergie, du souffle. Basé sur la théorie de la médecine traditionnelle chinoise, la pratique du qi gong vise à entretenir la santé, voire améliorer le bien-être. En réunifiant corps et esprit, les différents techniques utilisées vont permettre à l'énergie de mieux circuler, de renforcer le potentiel de chacun, et d'aider à la connaissance de soi. Accessible à tous, chacun avance à son rythme, en fonction de ses capacités.



MAÏTÉ PACILLY

Partage sa pratique du qi gong depuis plus de 10 ans, diplômée FEQGAE en 2018 - Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques.

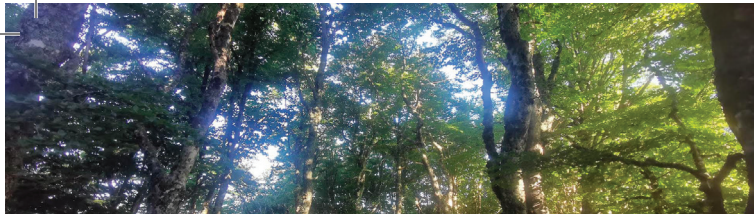
séance hebdomadaire le vendredi de 9:30 à 10:45

lusine beausoleil

adultes

06 47 88 62 65

maitepacilly@gmail.com



« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit s'adapter à la personne »

Enseigné et transmis par T.K.V Desikachar, le viniyoga est considéré comme s'adaptant à la personne et non l'inverse. Il allie postures adaptées (asanas), respiration (pranayama) et relaxation en fin de séance. Les mouvements du corps ainsi que les méthodes de respiration ont pour but d'unifier le corps et l'esprit (YOGA = union, reliance...)

PAULINE DURAND

Diplômée en yoga thérapeutique de pleine conscience en 2014 (Mindful Yoga Academy) et yoga et relation au vivant en 2024 (Institut Phusis)



Séances collectives le jeudi de 15:30 à 16:50
octobre à juin (hors vacances scolaires)
séances individuelles sur rdv

lusine beausoleil

adultes

07 86 25 87 08

dd.pauline@gmail.com