

**VIOLONCELLE avec
Philippe HENRY**

Cours individuels

Atelier d'initiation (5-6 ans)

Atelier de groupe (adultes)

Atelier d'ensemble

Styles abordés : Classique, Folklore, Jazz, Chanson,
Improvisation,...

Plage horaire

Cours le vendredi de 17h à 18h

Formation musicale

*Les clés du langage musical, par une pratique simple,
ludique et accessible.*

Cet apprentissage vivant du solfège est axé sur les
partitions étudiées en cours d'instrument, la musique
d'ensemble et le chant chorale.

Les morceaux étudiés en lecture de clés, rythme,
chant, théorie et dictée seront issus du répertoire
classique et populaire.

Certains pourront donner lieu à des réalisations
collectives.

Plage horaire

Cours le vendredi de 18h à 19h

Harmonisation énergétique

Approche pratique des corps énergétiques par le
toucher subtil et la visualisation.

Pour apprendre à mieux connaître, se nourrir sur tous
les plans, recevoir et transmettre à bon escient.

Le vendredi de 19h à 20h

Contact : Tel 04 67 59 70 63 et 06 21 76 59 81.

email : philhenry.levrai@free.fr

Cours d'Accordéon

Dispensés par le grand accordéoniste de

« Lames Libres » :

Bernard ARIU, tous les jeudis matins.

Contact : 04 67 44 60 95

Email : bernard.ariu@aliceadsl.fr

**ACTIVITES PROPOSEES PAR
LE COMITE DE QUARTIER
« LES AMOUREUX DE
CANDOLLE »**

19 rue Lallemand

34000 Montpellier

04 67 66 10 05 et 04 67 60 48 98

Pour faire vivre notre quartier

Cela fait déjà sept années que le Comité de
quartier « Les Amoureux de Candolle » occupe
un local sis au 19 rue Lallemand, à côté du
conservatoire d'Arts dramatiques.

Vous êtes tous conviés à nous rejoindre dans
nos réunions mensuelles pour partager un
moment de convivialité, mais aussi de réflexion,
sur notre quartier Candolle.

Tout au long de la semaine, ce local se
transforme en un lieu d'activités culturelles,
artistiques et linguistiques. Vous en trouverez
une description détaillée à l'intérieur de cette
brochure. Vous pouvez aussi créer vous-mêmes
votre atelier dans notre local.

Trois fois par an nous organisons des fêtes où
tout le monde est invité à venir vivre avec nous
cette joie : vide-grenier, fête de la châtaigne,
repas du quartier.

**Vide-grenier le 02 octobre 2009, de 8h00
à 20h00, à thème « musique art et
spectacle ». Place Candolle (ou Plan de
l'Université). Dans le cadre des
« Internationales de la Guitare »**

COMITE DE QUARTIER

« LES AMOUREUX DE CANDOLLE »

Programme 2009 – 2010

ATELIERS ARTISTIQUES,

LINGUISTIQUES ET

CULTURELS ANNUELS



Statue du Paradis perdu, place Candolle...

**19 rue Lallemand
34000 Montpellier**

Tél : 04 67 66 10 05. Sylvie

T21 : 04 67 60 48 98. Fahd

**Email : candolle34@hotmail.fr
www.lesamoureuxdecandolle.com**

LA VOIE DES ARTS.

Pratiquer les Arts plastiques

[Formes, couleurs, matières, collages, écriture, volume, graphisme, peinture, photo, argile ...]

Ateliers et stages- Individuel et groupe
Enfants et Adultes

Avec Véronique VERDIER

Guide en créativité

(Artiste plasticienne, art-thérapeute diplômée)

Jours et horaires proposés

Mercredi de 14h à 17h,

Samedi de 10h30 à 12h30

Stages pendant les vacances scolaires et le dimanche

RDV et Informations :

Tél : 06 03 43 11 50 et 04 67 15 32 87

«Mieux être par le mouvement »

Awareness through movement

Par la méthode d'apprentissage

FELDENKRAIS

(du nom de son créateur 1904-1984)

-Pour re(trouver) le *plaisir* de bouger sans effort ni modèle, ni répétition.

-S'adresser à notre cerveau plus qu'à nos muscles grâce à la répartition d'un mouvement de qualité dans tout le corps à travers la *structure du squelette*.

-Peut intéresser toute personne (sans distinction d'âge) attentive au *bon usage de soi* dans sa vie personnelle et/ou professionnelle.

Contact : Anne PATURET

(Praticienne FELDENKRAIS)

Tel : 04 67 75 23 02

Cours le Mercredi de 18h30 à 19h30

Séance individuelle sur demande

première séance offerte

email : apaturet@yahoo.fr

Atelier d'écriture.

Dirigé par Anne Bourrel.

Le mardi de 14h00 à 16h00

Tel : 06 85 19 30 63

www.ecrivainpop.over-blog.org

Qi Gong et Tai Chi Chuan

"Largement inspirée de la tradition du Qi-Gong explorée dans la richesse ses diverses facettes cette proposition sera une invitation à pratiquer régulièrement tant en salle qu'à l'extérieur en des lieux choisis. Temps de douceur avec soi, temps d'harmonisation, temps de se relier, mais aussi temps partagé pour affiner ensemble notre conscience du mouvement."

"Initiation à la pratique du Tai Chi Chuan"

La pratique du **Tai Chi Chuan**, art martial ancien, art du mouvement nous de vivre et partager aujourd'hui l'expérience de nombreuses générations convaincues d'une sagesse innée embrassant l'univers entier et pleinement l'oeuvre dans la nature et dans le corps.

La simple évocation du nom des postures ou motifs dont on citera "La jeune fille tisse la navette" ou encore "Saisir la queue de l'oiseau"... nous dispose à prendre soin de la vie, tout pénétré de son mystère, agissant au coeur de l'être, et de l'émerveillement qu'elle suscite.

Pratique hebdomadaire 1h - Préparation: Qi-Gong et détente - Initiation au Tai Chi Chuan avec pratique de la forme: style Cheng Man Ch'ing.- Pratiques énergétiques à deux

Relaxation, ancrage, fluidité du geste, autant d'invitations à entrer dans le mouvement...

Jean-Pierre RIBEYROL. 06 28 23 24 60

Jeanpi24@hotmail.com

Lundi 9h00, jeudi 20h00

Cours d'Arabe et d'Hébreu.

Pour une entente entre les peuples

Mercredi de 19h30 à 22h00

Contact : Jacques SEROR

serjac@orange.fr

COURS DE LANGUE ARABE

« ARABE CLASSIQUE »

Cours de langue arabe pour deux niveaux

Lundi de 18h30 à 20h 1^o Année

Mardi de 16h00 à 18h00 5^o Année.

Contact : Fahd TOUMA

Tel : 04 67 60 48 98 et 06 82 46 68 82

Email : touma.fahd@gmail.com

et site : www.fahd-touma.fr

SOPHROLOGIE

La sophrologie s'adresse à tous et particulièrement aux retraités, et peut être adaptée à d'autres cas. Elle permet de gérer notre stress, d'améliorer la qualité de notre sommeil. La sophrologie développe la concentration et la mémorisation et rééquilibre notre rapport corps/esprit pour un bien-être retrouvé.

Horaires : Lundi 12h30 – 13h30, Mercredi de 17h à 18h

Claudine GARCIA Est intervenante au Conservatoire de Musique de Montpellier pour accompagner les élèves dans leur gestion du stress.

Contact. 04 67 41 33 77 et 06 70 96 40 62

Email : claudinegarcia_30@hotmail.fr

L'entraînement de l'esprit par la méditation

Le Groupe de Shambhala de Montpellier propose des sessions hebdomadaires de méditation le **Mardi soir de 19h à 22h00**. Des instructions de méditation seront disponibles et les débutants sont bienvenus.

Shambhala est le nom porté par un ensemble de 150 centres et de groupes de méditation et d'étude dans la tradition transmise par Chogyam Trungpa Rinpoché et le Sakyong Mipham Rinpoché. Ils enseignent la méditation tant que chemin pour approfondir la connaissance de notre esprit et l'ouverture de notre coeur.

Le Groupe de Montpellier est lié aux Centres de Shambhala à Marseille, Paris, etc., où on enseigne, entre autres disciplines, l'Apprentissage Shambhala - une voie séculaire qui développe une approche graduelle de la pratique de la méditation, via un cursus d'une douzaine de week-ends. (voir www.shambhala.fr).

Pour plus d'informations, s.v.p. contacter

Suzanne: 04 99 61 08 27 ou Fabrice: 04 67 29 25 74

E-mail: montpellier@shambhala.info