



LA RENTRÉE DE DOUZE LUNES

Nourrir le corps, le coeur et l'esprit

Des nouveautés au programme de cette rentrée

- Le retour des cours de **Qi Qong** avec Maya
- Nouvelle formule à l'année de l'**atelier d'exploration créative**
- Des **stages** les week-ends
- Des propositions pour les **enfants/ado** pendant les vacances

Portes ouvertes de Douze Lunes, mini ateliers gratuits
Le 17 septembre de 15h30 à 17h30 au Tempo

LES RDV RÉGULIERS



Les **cafés-philo** avec Marie 2 fois par mois
le **jeudi** soir et le **vendredi** matin

L'atelier d'**exploration créative**

avec Alice et Adèle

le **mardi** soir, deux fois par mois



Les cours de **Qi-Qong** avec Maya
le **jeudi** midi et jeudi soir



LES STAGES DE DOUZE LUNES

Nourrir le corps, le coeur et l'esprit

- Qi-Gong

Stages d'1H30 le samedi matin

le 14 octobre, 20 janvier & 13 avril.

- Exploration créative (thématique à venir)

Stage de 2 jours les 10 & 11 février

Stage d'une journée le 24 mars

- Créativité plastique (thématique à venir)

1/2 journée avec Adèle le 7 avril

- Atelier d'écriture (thématique à venir)

1/2 journée avec Alice le 14 avril

- Philo et créativité pendant les vacances avec
Marie et Adèle

pour les 8-13 ans les 4 & 5 mars

pour les 11-15 ans les 24 & 25 juin

pour les 8-11 ans les 8 & 9 juillet

QI-QONG AVEC MAYA

DEUX FOIS PAR SEMAINE

JEUDI MIDI

JEUDI SOIR

Le Qi Gong est une pratique énergétique chinoise qui permet d'harmoniser le corps, l'esprit et la respiration grâce à des mouvements et des méditations. C'est une discipline aux multiples facettes accessible à tous. Je vous propose de devenir peu à peu autonome en pratiquant des automassages, des mouvements simples et la méditation. Mes cours suivent le rythme des saisons.



**Maya BERNARD | Enseignante en Qi
gong**

Sur inscription

TARIF : 200 € l'année

s



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
QI GONG

associationdouzelunes@gmail.com

06.78.43.49.73

ratovh@yahoo.fr

Un stage de 1h30 par trimestre sera proposé
les 14/10, 20/01 et 13/04

Adhésion à l'association: 12 euros / tarif famille : 20 euros

ATELIER D'EXPLORATION CRÉATIVE AVEC ALICE ET ADÈLE

DEUX MARDIS SOIR PAR MOIS

CRÉER SON CARNET DE VOYAGE INTERIEUR EN MOTS ET EN COULEURS

Cette année, nous nous faisons planètes, avec ses strates, son atmosphère, ses écosystèmes, son bestiaire et sa place dans l'univers. Dans l'atelier on ira voir de quoi est faite notre terre à modeler, peindre sa matière, écrire ce qui y respire. L'atelier est une aventure pour sonder nos mémoires, nos réels et nos imaginaires et créer à partir de là en mots et en couleurs.

Petit groupe de 7 participant-e-s



Animé par Alice Bailly (écriture)
et Adèle Le Gall (créativité plastique)
Sur inscription (Nombre de places limité)
TARIF : 395€ l'année
(ou 2x198€ ou 3x132€)
Tarif carte sortir
Matériel fourni

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION
associationdouzelunes@gmail.com
06.62.89.12.69

**séance d'essai
gratuite (sur
inscription)
le 19 septembre
à 19H15**

Adhésion à l'association: 12 euros / tarif famille : 20 euros

L'ATELIER D'EXPLORATION CRÉATIVE C'EST QUOI?

Une année pour explorer ce qui nous habite et le laisser s'exprimer par l'**écriture**, la **peinture** et le **collage**.

Des pratiques différentes qui se répondent et tracent au fil des séances les chemins d'une cartographie personnelle.

La fabrication d'un **carnet d'exploration** pour être fier-ère de soi.

Cet atelier s'adresse à toute personne qui souhaite:

- * **Oser créer** en jouant avec la matière
- * **Se découvrir** à travers une pratique artistique
- * Aller au bout d'un **projet créatif**
- * Créer en petit **groupe** dans une ambiance sympathique
- * Créer en étant **soutenu** par des propositions **inspirantes. et régulières**

" La créativité est un don que nous possédons tous en nous, un trésor à ouvrir et à découvrir"
Que vous soyez débutant ou expérimenté vous avez votre place dans cet atelier.



CAFÉ - PHILO AVEC MARIE

DEUX FOIS PAR MOIS
JEUDI SOIR
VENDREDI MATIN

Le café philo est un espace de réflexion et de discussion dans un cadre convivial et bienveillant. Aucune connaissance préalable n'est requise pour y participer. À partir des expériences et des idées de chacun, les participants seront amenés à dépasser les opinions communes et individuelles pour élaborer une réflexion collective et générale sur des questions philosophiques.



Marie DAVID | Praticienne en
philosophie

Sur inscription (Nombre de places limité)

TARIF : 90 € pour 10 ateliers

Séance découverte gratuite

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
CAFÉS PHILO ☕

associationdouzelunes@gmail.com

06.65.25.05.89

latelier-philos35.fr

Chaque mois le thème du café-philo est annoncé sur la page Facebook de Douze Lunes!



Jeudi soir : de 20h à 21h30
28/09, 19/10, 23/11, 24/12

Vendredi matin : de 9h45 à 11h30
15/09, 13/10, 24/11, 15/12

AU TEMPO

Adhésion à l'association: 12 euros / tarif famille : 20 euros

LES INTERVENANTS DE DOUZE LUNES

Maya Bernard

Masseuse depuis 12 ans, j'ai dans les poches un CQP Moniteur d'arts martiaux (2019), un diplôme de l'école de l'Onde du Dragon et une certification pour la méditation de Maître Chia. Mon objectif est d'apprivoiser notre corps. J'enseigne le Qi gong depuis 2014.



Marie David

Diplômée d'un Master de philosophie générale, j'ai toujours été passionnée par les « grandes questions de la vie ». J'ai suivi le parcours d'animateurs d'ateliers de philosophie avec les enfants et les adolescents de la Fondation SEVE (Agrément ministériel de l'Education Nationale) pour pouvoir proposer des ateliers dès le plus jeune âge.

Adèle Le Gall

Artiste

La créativité est mon fil rouge, c'est à la fois un mode d'expression, un point d'ancrage, une passion et mon métier. Diplômée d'une licence d'arts plastiques, j'explore la couleur depuis une vingtaine d'années. Je conçois la création comme un espace de liberté qui nous nourrit quel que soit le rendu final. Se faire plaisir et s'amuser, voilà mon état d'esprit pour mes ateliers!



Alice Bailly

Animatrice d'ateliers d'écriture

Bibliothécaire de métier, je dévore les livres et j'écris depuis (presque) toujours, Je remonte avec vous à nos sources de création en explorant notre matière première à écrire : nos vies, nos corps, nos combats, nos mémoires et nos imaginaires bien sûr. A partir de cette matière à modeler, je vous guide pour créer des textes qui vous ressemblent.