LE PETIT BULLETIN

COURS & STAGES.fr

Activités

Théâtre / Danse /
Musique / Ateliers /
Expression /
Bien-être /
Arts Martiaux

Où s'inscrire ?

L'annuaire de vos Activités
Saison 2013/2014

Supplément Petit Bulletin **898**

Vous en aviez rêvé mais n'aviez pas encore réussi à franchir le pas? Vous pensiez inscrire votre enfant ou votre mari dans le cours de danse d'à coté, mais le temps vous a toujours manqué ? Alors cette année sera la bonne : sortez vos tutus, accordez vos guitares et préparez vos pinceaux, la saison 2013 / 2014 va être la saison. Pour vous aider, le Petit Bulletin, en collaboration avec le site www.coursetstages.fr, vous propose comme chaque rentrée un choix varié d'activités artistiques mais pas que… Musique, danse, théâtre, arts plastiques, en passant par l'expression, le yoga ou même les arts martiaux… : tout est dans ce numéro. De quoi trouver en un coup d'œil les bonnes adresses dans l'activité qui vous plaira! Bonne recherche et surtout, bonne saison !

THÉATRE p2/3

DANSE p4/7

MUSIQUE p7/8

ATELIERS p8/10

LANGUES EXPRESSION p10/12

BIEN-ÊTRE p12/15

ARTS MARTIAUX p15/16

La CiTé
Centre d'initiation et d'échange Théâtral

La CiTé

contact.theatrelacite@gmail.com • www. lacite.over-blog.fr

Ateliers de théâtre pour enfants, jeunes et adultes

Initiation et perfectionnement aux plaisirs et à l'art de la scène à partir de 8 ans.
Ateliers animés par une équipe de professionnels.

Inscriptions :
Le samedi 7 septembre 2013 de 10h à 16h au Forum des associations / Halle des sports Jeannie Longo à Sassenage.
Le mercredi 11 septembre 2013 de 16h à 20h et le vendredi 13 septembre 2013 de 18h à 20h au Bureau de la CiTé.

la CiTé 4 bis Square de la Libération , Sassenage **04 76 27 56 42**

LIGUE D'IMPROVISATION THEATRALE DE L'ISERE
LIGUE 1PRO 38
CREATEUR D'IMPRO DEPUIS 1992

Ateliers d'improvisation théâtrale

contact@improvisation.fr • www.improvisation.fr

La LIGUE 1PRO 38 est l'une des 8 Ligues d'Improvisation Françaises Professionnelles. Chaque semaine, elle propose :

ATELIERS DE FORMATION : Dès le lundi 30 septembre 2013 à l'Improscenium : **1er cours d'essai gratuih**
LUNDI : 19h-21h : 2ème année
LUNDI : 21h-23h : 3ème année
MARDI : 20h-22h : 1ère année
MERCREDI : 18h30-20h30 : 3ème année et +
MERCREDI : 20h30-22h30 : 2ème année
JEUDI : 20h-22h : 1ère année

Stage de thêatre d'impro le week-end :
28/29 sept 2013 – 30 nov/1er dec 2013
de 13h à 19h à l'improscenium
70 € ou 50 € (étudiants, chômeurs) par stage.

Tarif annuel : 375 € ou 330 € (étudiants, chômeurs) + 15 € d'adhésion comprenant :
- 30 ateliers de 2h (60h)
- 1 invitation plus 1 tarif adhérent sur les spectacles phare de la Ligue du vendredi : "Improloco"
- Des rencontres amateurs les derniers samedis du mois.

La Ligue 1 Pro 38 organise tout au long de l'année des spectacles professionnels : infos/réservation sur le site et par téléphonne.

LIGUE 1PRO 38 à l'Improscenium 32 rue Maréchal Joffre, Fontaine **04 76 27 07 48**

Cie In MoBile Direction artistique Benoit Kopniaeff

kopniaeff.benoit@hotmail.fr

La compagnie propose des cours de théâtre pour les adultes de tous niveaux :

• **Les Ateliers : Deux cours sont proposés : Pour les débutants le mardi soir de 20h à 22h**
Pour des personnes ayant déjà trois ans de pratique le jeudi de 20h à 22h

Les ateliers sont encadrés par une équipe de comédiens professionnels de la compagnie.

• **Les inscriptions** se feront le premier jour du cours le mardi 1er octobre et le jeudi 03 octobre

• Pour toutes inscriptions, vous devez apporter un chèque de 4€ d'adhésion + 366€ de cotisation (qui peut être payé en plusieurs fois) + 1 photo d'idendité

2 COURS D'ESSAI GRATUIT

Cie In MoBile Grenoble **06 76 86 64 84**

L'atelier de l'acteur 2013/2014

www.compagnie-theatrale-muh.com

Atelier théâtral dirigé par Stéphane Müh

• Cours adultes 1ère année : lundi de 20h à 22h 30 - 1er cours le lundi 23 septembre 2013 à 20h
• Cours adultes 2ème année : mardi de 20h à 22h 30 - 1er cours : le mardi 24 septembre 2013 à 20h

Les 2 premiers cours sont des cours d'essai gratuits, à l'issue desquels se prennent les inscriptions.
Plus d'informations sur le site de la compagnie

L'ATELIER COMPAGNIE MÜH 50 quai de France, Grenoble **06 61 71 22 27**

T.O.R.E. Théâtre On Raconte l'Evènement

assoTORE@hotmail.fr

L'association T.O.R.E. propose des cours de théâtre pour les adultes

- Le lundi de 20h00 à 22h00 : 1er cours le 23 septembre 2013
- Le mardi de 20 h00 à 22h00 : 1er cours le 24 septembre 2013

Journées portes ouvertes et inscriptions :
les samedi 7 septembre de 10H à 18H
et mercredi 11 septembre de 14H à 19H.

Lieu des cours et des inscriptions :
Centre Loisirs et Culture, 27 rue Victor Hugo à Eybens

Ces cours sont animés par Nicole Vautier, comédienne professionnelle, diplômée de l'école supérieure d'art dramatique du Théâtre National de Strasbourg.

Une séance gratuite d'essai est possible.

Association T.O.R.E. 20 rue Claude Kogan, Grenoble **06 43 88 86 68**

à Vence THEATRE

Ateliers Théâtre et spectacles

www.a-vence-theatre.fr

COURS - ATELIERS

- Enfants 8/10 ans : Mardi de 17h à 18h30
- Jeunes 11/14 ans : Mercredi de 16h à 17h45
- Atelier Détente1 : Mardi de 14h30 à 16h00
- Atelier Spectacle : Mardi de 20h à 22h
- Atelier Détente2 : Mercredi de 9h30 à 11h00
- Atelier Troupe adultes : Mercredi 20h30 à 22h30
- Atelier Impros : Un dimanche après midi par mois

Intervenants professionnel

Renseignements et inscriptions :

Samedi 7 septembre de 14h à 17h30
Forum des assocs St Egrève / parc de la mairie

Mercredi 11 et 18 septembre de 17h à 20h
Permanence en nos locaux 29 rue des Glairaux

Reprise des cours : semaine du 23 septembre

à Vence Théâtre 29 rue des Glairaux, 38120 Saint Egrève **06 77 08 95 15**

Theatre - Clown - Commedia Dell'arte

compagnieab@me.com

FAIRE DU THÉÂTRE PAR LE PLAISIR DU RIRE

A LA RECHERCHE DE SON CLOWN : Découvrir et construire son propre Clown par un travail théâtral axé sur l'énergie, l'imaginaire, l'émotion et le plaisir.

L'ART DE LA COMMEDIA DELL'ARTE : Pratiquer l'art de la Comédie Italienne (qui a fait naître Molière) à travers ses personnages (Arlequin, Polichinelle, Pierrot, Colombine...), ses masques, ses danses, ses chants, ses pantomimes, ses improvisations, ses effets comiques... **Réalisation d'un spectacle.**
Depuis plus de 20 ans, LA COMPAGNIE ALAIN BERTRAND enseigne les bases du Théâtre Populaire. Ses spectacles sont présentés en France comme à l'étranger avec un succès constant. Elle propose des stages et ateliers réguliers en partenariat avec la MJC de Pont de Claix qui donnent lieu en fin d'année à des représentations publiques.

Séance de découverte gratuite le mardi 17 septembre à 19h30 à la salle de danse de l'ESCALE de PONT DE CLAIX, place Michel Couëtoux, anciennement Iles de Mars (même bâtiment que l'Amphithéâtre).
1ère séance de Commedia Dell'arte le samedi 12 octobre et de Clown le dimanche 13 octobre de 10h à 19h.

Compagnie ALAIN BERTRAND 2 place Vaucanson, Grenoble **06 81 99 38 66**

créarc

Ateliers de théâtre du CREARC

crearc@crearc.fr • www.crearc.fr

- **Atelier Théâtre Enfants (7/10 ans) :** le lundi de 17h00 à 18h30.
  Réunion d'information le lundi 30 septembre à 17h00.
- **Atelier Théâtre Adolescents 1 (11/14 ans) :** le mercredi de 14h00 à 16h00.
- **Atelier Théâtre Adolescents 2 (15/17 ans) :** le mercredi de 16h30 à 18h30.
  Réunion d'information le mercredi 2 octobre aux horaires d'ateliers.
- **Atelier Théâtre Adultes :**
  Atelier du mardi : de 16h00 à 18h00.
  Réunion d'information le mardi 1er octobre à 16h00.
  Atelier du mercredi : de 18h30 à 20h30
  Réunion d'information le mercredi 2 octobre à 18h30.
  Atelier du jeudi : de 18h30 à 20h30
  Réunion d'information le jeudi 3 octobre à 18h30.
- **Atelier Adultes Avancés :** le mercredi de 20h30 à 22h30
  Réunion d'information le mercredi 2 octobre à 20h30.
- **Atelier Théâtre et Développement Personnel :** le mardi de 18h30 à 20h30.
  Réunion d'information le mardi 1er octobre à 18h30.
- **Atelier Adultes : Théâtre, Corps, Mouvements et Emotions :**
  le mardi de 20h30 à 22h30
  Réunion d'information le mardi 1er octobre à 20h30.
- **Atelier d'Ecriture Autobiographique :**
  Tous les quinze jours, le mercredi de 18h00 à 20h00.
  Réunion d'information le mercredi 2 octobre à 18h00 au Créarc

Les ateliers ont lieu au petit théâtre (4 rue Pierre Duclot) et débuteront la semaine suivant la réunion d'information.

CREARC (Centre de Création, de Recherche et des Cultures) 8 rue Pierre Duclot, Grenoble **04 76 01 01 41**

LA BASSE COUR

La basse cour / musique & théâtre

www.labassecour.net

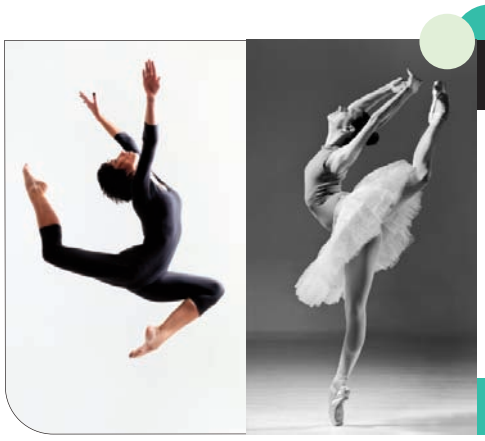
La Basse Cour, premier café-théâtre Grenoblois !!

Le lieu dispose d'une salle de spectacle et de deux studios de répétition et propose des ateliers enfants, ados et adultes, en musique et théâtre:

• Cours individuels / cours collectif / packs perfectionnement à la carte / stages :
THÉÂTRE : Atelier théatre enfant, Ados, Adultes, Impro, One wo/man show, Clown.
MUSIQUE : Guitare, Basse, Ukulélé, Batterie, Piano, Chant, Flûte traversière, Clarinette, Eveil musical, Chorale.

Pré-inscriptions en ligne sur www.labassecour.net Les cours hebdomadaires se déroulent du 23 septembre au 13 juin (30 séances, hors vacances scolaires). Rencontre avec les professeurs le mercredi 11 septembre de 15h à 18h.

La Basse Cour Quartier de l'Estacade, Grenoble **09 80 57 07 62**



Espace Danse Théâtre

www.espace-danse-theatre.com

L'art d'exprimer sa passion

Installé au coeur du centre ville dans des studios clairs et spacieux de 600 m2, l'Espace Danse Théâtre est un centre artistique de haute réputation qui conjugue classicisme et modernité. Cette fusion fait de lui l'un des foyers les plus attrayants de la ville et propose à ses élèves une **formation pluridisciplinaire : éveil, initiation, danse classique, modern'jazz, contemporain, hip-hop, barre à terre, danse africaine**, ainsi que du **théâtre** pour ados, adultes et enfants à partir de 10 ans…

Les professeurs ont travaillé avec les plus grands maitres internationaux de danse, avant de se lancer dans une carrière de danseurs professionnels, en France et à l'étranger. Après le succès du dernier gala au théâtre de Grenoble, ils préparent leur prochain spectacle pour juin 2014.

Quel que soit votre niveau (du débutant au professionnel), votre âge (à partir de 4 ans), l'équipe pédagogique de l'Espace Danse Théâtre saura vous faire partager sa passion à travers un enseignement de qualité mêlant discipline, rigueur académique et convivialité.

stage de danse classique et modern jazz de pré-rentrée du 9 au 14 septembre.

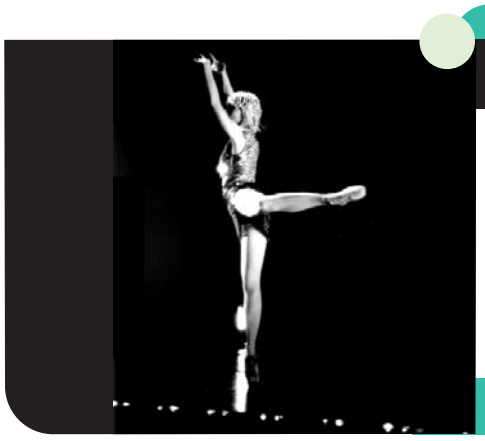
Espace Danse Théâtre 10 rue Génissieu, Grenoble **04 76 56 90 00**

Les Planches

www.lesplanchesdanse.fr

Passion, créativité, professionalisme : à fond dans la danse ! Les Planches ouvrent leur 24ème saison avec toute l'expérience , la passion et l'esprit d'innovation qui les animent. Les cours sont menés avec dynamisme par des danseurs professionnels professeurs à l'expérience pédagogique reconnue, du débutant au professionnel, pour un public de tout âge à partir de 4 ans. Au menu : **éveil, initiation, classique, contemporain, modern'jazz, barre à terre/body ballet, danse show, rock tous styles,salsa, lindy hop,balboa, hip-hop, flamenco, danse orientale, zumba, tribale fusion, west coast swing** discipline encadrée par un couple de danseurs de renommée internationale.
NOUVEAUTE : nouveau concept de barre à terre, le body ballet pour corriger sa posture, gagner en fluidité et en bien-être.
Également : cours particuliers pour un accompagnement personnalisé (concours, auditions, remise en forme).
Pratique de danse sérieuse, dans une ambiance décontractée, tel est le point commun de tous les professeurs qui vous communiqueront leur passion.
Renseignements et inscriptions : tous les jours de 10h30 à 19h jusqu'au 16 septembre puis de 16h30 à 20h et mercredi de 10h à 20h
STAGES DE RENTREE : Modern'jazz du mardi 3 au jeudi 5 septembre de 19h à 21h niveau inter, West Coast Swing le 28 septembre.
Nombreux stages, 500 m² de locaux, 3 studios de danse, location de salles, grands spectacles de fin d'année, cours particuliers, cours d'essai toute l'année.

Les Planches 2 rue Mozart GRENOBLE, Grenoble **04 76 96 82 44**



Conservatoire de la Danse

Claude Franz

Centre de formation spécialisé classique. 8 niveaux, du débutant au professionnel. Préparation à la scène.
Concours d'entrée Ecoles d'Opéra Paris, Marseille. E.A.T. Lieux de rencontres professeurs danseurs. Master's class.
Enseignement vivant, évolutif et créatif pour amateur exigeant.
Enfants, adultes, professionnels. Classique - Barre au sol - Contemporain - Atelier danse/théâtre.

- **Félicitations, pour les entrées à l'ecole de** l'Opéra de Paris, de Marseille Piétragalla, Mudra-Béjart, Conservatoire supérieur de Paris.
- **Concours FNID**, élèves présentées toutes primées.

Inscriptions à partir du 4 septembre

Locations de salles (possibilités semaines et week-ends)

Conservatoire de la Danse 12 rue Saint François, Grenoble **04 76 87 82 82**

Arc en Ciel

www.danse-grenoble-arcenciel.com

Venez découvrir l'Ecole des Arts

Implanté à Saint-Martin-d'Hères pour sa 27ème saison d'activité, ce centre d'enseignement artistique vous accueille dans un espace convivial de 600 m2 où se mêlent amateurs et professionnels pour partager la même passion : celle de la danse.
Tous les styles sont abordés, de façon à offrir une formation scénique la plus complète possible : **danse modern-jazz, classique, contemporaine, cabaret, tango Argentin, rock, danses de salon, lindyhop, balboa, Ninjutzu, comédie musicale et yoga…** avant de monter sur les planches de l'Heure Bleue pour le gala de fin d'année.
ARC-EN-CIEL, c'est aussi deux compagnies : "ARC-EN-CIEL CRÉATIONS"et la "JUNIOR CIE" qui se produisent en spectacle dans toute la France. Liaison directe par le Campus ligne 11 (arrêt Carina)
Cours : de niveaux débutants à avancés. 2 studios 37 cours hebdo.
Portes ouvertes 7 septembre. Tarifs réduits à l'année, tarif spécial étudiant et forfaits multi-cours.

ARC-EN-CIEL 18 rue Du Béal, St Martin D'Hères **04 76 14 04 90**

Cie Ouedmed danse : Danses d'Afrique

ouedmed2000@ymail.com • www.ouedmed-danse.net

Ouedmed Danse fait sa rentrée à partir du Lundi 16 septembre 2013

PLANNING DES COURS :

Lundi 18h30-20h : Avancé - Salle Créatorio -Fontaine
Mardi 18h30-20h : Intermédiaire - Salle Créatorio - Fontaine
Mardi 20h45-22h15 : Débutant - Ecole Les Planches -Grenoble

Et pour préparer la rentrée en rythme, l'association Ouedmed Danse vous propose **un Stage de danse africaine en plein air les 14 & 15 Septembre 2013.**
Tout niveau. Au parc Bachelard à Grenoble

Retrouvez plus d'informations sur nos stages, cours, tarif, sur notre site : http://www.ouedmed-danse.net/

Ouedmed Danse Grenoble **07 70 62 40 37**

La Descarga 67

ladescarga67@live.fr

Cuba au coeur de Grenoble

Danser, rire, transpirer et bouger sans complexes avec Yileite, prof cubaine passionnée.
Voila le programme pour la 7ème année de la Descarga 67

Pour vous les filles !!! : Rythmes latinos, **Reggaeton cubano**. Pour bouger toute seule avec un style latino sexy !
Cours de **zumba** pour tous. **Cours de salsa cubaine en couple** tous niveaux (1h30) mais aussi entre amis, en famille… facile et accessible !
Il y en a pour tous les goûts !

Du lundi au vendredi, horaires à partir de 18h / Stages thématiques toute l'année / 1er Cours d'essai gratuit.
Suivez notre actualité sur www.coursetstages.fr rubrique danse.

Appelez dès à présent pour réserver votre cours d'essai. Portes ouvertes Sam 7 sept. 14h/17h

La Descarga 67 67 rue d'Alembert, Grenoble **06 82 75 70 44 / 04 76 70 47 35**

Terre Des Arts

terredesartsgre@yahoo.fr • www.danse-orientale-grenoble.com

Danses orientales avec Malha ABBA

- **Cours et stages tous niveaux** de danses d'Egypte et du Maghreb.
- **2 ateliers techniques par mois :** samedi 28 septembre et 5 octobre.
- **1 stage par mois de danses du Maghreb :** dimanche 13 octobre
- **Stage de rentrée** dimanche 15 septembre de 15h à 17h : remise en forme
- **Animation** de tous vos événements par la **Cie Zenzla**
- **Location** du studio des arts

1er Cours d'essai gratuit
rentrée lundi 23 septembre
10% de remise étudiants et demandeurs d'emploi
Studio des arts, 25 rue Gabriel Péri
38000 Grenoble (tram St Bruno)

TERRE DES ARTS 25 rue Gabriel Péri , Grenoble **06 61 42 99 22**

Modern Jazz

studiokleber@gmail.com • www.studio-kleber.com

Créativité, Rigueur et Dynamisme !!!

Le **STUDIO KLEBER** propose des cours de **MODERN JAZZ pour : ENFANTS** dès 4 ans - **ADOLESCENTS et ADULTES tous niveaux.** (Cours collectifs, travail individuel, cours d'assouplissement, spectacle).

Une base de travail **classique**, **moderne**, **jazz** est associée à une **variété de musiques et de styles** pour permettre à chacun de progresser rapidement avec de la **technique** et du **swing**.

Visitez notre site internet... IL DANSE !

Studio Kléber 5 rue Kléber, Grenoble **04 76 46 02 16**

Ecole Danse Canta

danse.canta@free.fr • www.danse.canta.free.fr

Une référence, un endroit incontournable pour venir danser dans une ambiance absolument CANTA !!!

Que l'on vienne seul(e) ou accompagné(e) Cathy vous invite à découvrir son univers qu'est la danse. Cours à horaires libres et cours particuliers. Venez danser le rock, le tango, le cha cha, la salsa, la valse, etc... (ouvert 7/7 horaires adaptés).

-10% pour nouvelles adhésions avant le 30 septembre
Cours l'après-midi le jeudi, ouvert à tous les âges : 14h30-15h30 Rock + Salon
Journées portes ouvertes samedis 7, 14, 21, 28 septembre dès 14h30
14h30 Rock déb. / 15h30 Salon déb. / 16h30 Salsa déb.

Stages de septembre :
Samedi 21 à 15h Salsa Batchata déb.
Samedi 28 à 15h Tango, Madison déb.

Nos avantages : salle climatisée, cheminée, parking privé, parking St-Bruno / Bus n°32 / Tram arrêt St-Bruno

ÉCOLE DE DANSE CANTA 45 rue Nicolas Chorier, Grenoble **04 76 48 30 04**

Ecole de Danse Dany Lays

ecoledanylays@yahoo.fr • www.dany-lays.com

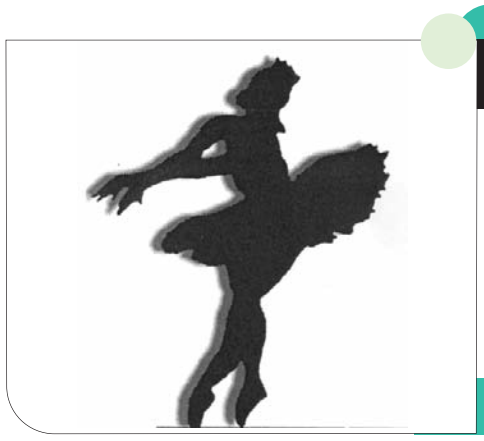
La danse avant tout ! Une école implantée au cœur de Grenoble.

La danse avant tout ! Une école implantée au cœur de Grenoble. Après avoir foulé les planches en tant que danseur professionnel Dany Lays met depuis plus de 25 ans son talent de chorégraphe au service de tous les amateurs et professionnels passionnés de danse, spectacle, comédie musicale. Allez jusqu'au bout de vos rêves, guidé par l'enthousiasme de Dany Lays.

Plusieurs disciplines pour adultes, enfants et ados de tous niveaux sont proposées :
• Jazz américain Style "Fame" "serie un, dos, tres" • Les claquettes américaines et anglaises • Rock et danse de salon
• Le chant et préparation vocale • Préparation à la scène. Tentez la danse autrement… Venez essayer !

JOURNÉE PORTES OUVERTES : SAMEDI 14 SEPTEMBRE.
11h : Jazz débutant / 11h45 : claquettes débutant / 13h : jazz intermédiaire avancé / 14h : cours enfants
14h45 : claquettes inter-avancé / 15hh30 : jazz débutant / 16h : cours ados

Ecole de Danse DANY LAYS 7 rue André Maginot, Grenoble **04 76 46 40 61**



Ecole De Danse Jeanne Et Hélène Weiwers

Danse classique – modern'jazz

L'école de danse, installée à Meylan et fondée en 1958 par Madame Jeanne WEIWERS est aujourd'hui dirigée par sa fille Hélène WEIWERS, professeur de danse classique et de modern'jazz, assistée par Annick IMBERT (fille ainée de Jeanne WEIWERS) et Anne VILAR (petite-fille de Jeanne WEIWERS).
La passion pour la danse a été transmise par sa fondatrice à ses 2 filles et à sa petite fille et continue à se transmettre aujourd'hui à de nombreux élèves assidus et fidèles à l'école et le resultat de tout ce travail se clôture chaque année par un grand gala en Juin à l'Hexagone de Meylan

TOUS NIVEAUX-TOUS AGES. Reprise des cours : Lundi 9 septembre. Salle climatisée - Parking privé
Renseignements et inscriptions : tous les jours à partir du 3 septembre de 16h30 à 19h30

ecole de danse WEIWERS 13 bd des Alpes, Meylan **04 76 41 15 58**

Top Danses

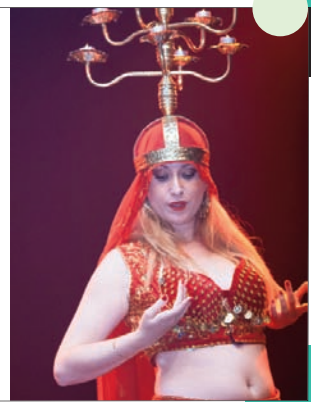
contact@topdanses.fr • contact@tangoemocion.fr • www.topdanses.fr

Tango argentin, rock et danses de salon.

Reprise des cours hebdomadaires à la salle des Fêtes d'Eybens (sous la piscine) :
• lundi 16 septembre à partir de 18h00, **cours de rock et de danses de salon** animés par Marc Di Gennaro et sa partenaire.
• **Un cours d'essai gratuit.**
• mercredi 25 septembre à partir de 18h15, **cours de tango argentin** donnés par Sofia Saborido et son partenaire Pablo Inza.

• **3 niveaux :** débutant, intermédiaire1 et intermédiaire 2.
le cours avancé aura lieu le lundi, une fois par mois, à Chambéry.
• **De renommée internationale, Pablo Inza donnera, pour la première fois, des cours réguliers en France.**
Venez le rencontrer avec Sofia à la soirée découverte le mercredi 11 septembre à la salle des fêtes d'Eybens:
• **cours d'initiation d'une heure pour les débutants à 18h30**
• **pratique dirigée pour tous de 19h30 à 21h00**
(participation 5€ par personne).

Maison des associations 8 rue Jean-Macé, Eybens **06 74 49 09 73**



Studio Soltana - Ecole de danse

la.soltana@hotmail.fr • www.studioemiliasoltana.com

Tous âges, tous niveaux

Début des cours: lundi 16 septembre
1er Cours d'essai offert

Danse Orientale Egyptienne : Un enseignement complet : technique, chorégraphique et culturel. découverte des différents styles et accessoires de la Danse Orientale avec **Soltana, professeur de 10 ans d'expérience formé dans la plus pure tradition égyptienne.**

Nouveau ! Zumba Tous Styles: Zumba classique, Zumba Sentao (avec chaises), Zumba avec accessoires (poids...) Pour une année riche en bonne humeur et en tonicité!

Danses Du Soleil : Un tour du monde des danses (bollywood, africaine, brésilienne, tzigane, latino...) une invitation au voyage idéale pour réchauffer les soirées d'hiver!

PORTES OUVERTES DIMANCHE 15 et 22 SEPTEMBRE de 15h à 19h.

Studio Soltana 21 rue du Béal, St Martin d'Hères **06 17 93 98 47**

Kosta Danse

kostadanse@gmail.com • www.kostadanse.fr

Danses en couples ou individuelles enfants, ados et adultes

Cours collectifs, Cours particuliers (Special ouverture de bal!), Forfait Multi-Danse à partir de 3h!
Niveau débutant, intermédiaire, perfectionnement et confirmer
Au programme, selon votre niveau, apprentissage solide des bases, progrès et perfectionnement sans oublier la bonne humeur et la convivialité !
Cours enfants (6 à 12 ans) : Hip Hop, Show Dance, Zumba et Rock
Cours ados (13 à 16 ans) : Zumba, Rock et Salsa
Cours adultes : Salsa Cubaine, Salsa Portoricaine, Bachata, Rock, West Coast Swing, Zumba
En couple ou seul(e),n'hésitez plus!
Portes ouvertes du Lundi 9 Septembre au Jeudi 19 Septembre
Tarifs spéciaux ou réduits
- **Tarif étudiant :** -20% de réduction pour les étudiants sur présentation de la carte étudiante.
- **Tarif famille :** -10% de réduction pour chaque membre à partir du 3eme membre.

Inscription sur place! Planning des cours sur www.kostadanse.fr

Kosta Danse 10 Rue du tour de l'eau (à l'étage du Traiteur Gelin) , St Martin d'Hères **06 24 59 30 37**

Salsa Grenoble

salsagrenoble@free.fr • www.salsagrenoble.fr

Nouvellement implanté dans le quartier Bouchayer-Viallet à Grenoble, l'école Salsa Grenoble fête ses 10 ans d'existences. L'école est spécialisée en salsa : **Salsa cubaine, salsa portoricaine, bachata, reggaeton cubain, merengue, rueda de casino, salsa suelta, cours de rythmique** mais propose également de la **kizomba** et de la **zumba**.

Les cours du niveau débutant au niveau avancé se déroulent **entre midi et deux** ou dès **19h jusqu'à 22h**. (Cours adultes et enfants)
Il y a également des pratiques, des soirées entre élèves, des concerts lives salsa.
Pour fêter nos 10 ans : pour un abonnement annuel acheté, Salsa Grenoble vous offre 36h de cours supplémentaires.

Portes ouvertes gratuites au mois de septembre, consultez notre site web www.salsagrenoble.fr ou venez nous rendre visite pour répondre à toutes vos questions.

En couple ou seul(e), nous nous occupons de l'équilibre du cours.
Salle climatisée, parquet, douches, à 2 min du tram ligne A.

Centre de danse Salsa Grenoble 10 rue Ampère, Grenoble **06 20 26 83 45**

Studio Soanne - Ecole de danse du Rondeau

studiosoanne@gmail.com • www.studiosoanne.fr

L'école de danse du Rondeau devient Studio Soanne !!! Anne-Sophie et Romain Chemin, multiples champions de France de danse sportive, sont vos nouveaux professeurs et vous accueillent dans une ambiance conviviale afin de vous transmettre leur passion pour les danses latines et standard.

Studio Soanne se veut **une école moderne**, sachant s'adapter aux tendances. En partenariat avec des professeurs aux parcours artistiques confirmés, nous vous proposons aussi des cours de **Street Jazz** et de **Hip hop**. Enfin, parce que nous pensons que la limite entre danse et fitness est parfois mince, nous vous proposons de venir bouger sur les rythmes chargés d'énergie de la **Zumba** et du **Bokwa**.

STUDIO SOANNE 9 rue Jean Vaujany (Zone Technisud) , Grenoble **06 24 65 17 41**

Centre de Danse Emilie Kern

www.emiliekern-danse.fr • emiliekern@hotmail.com

Nouveau : Centre de Danse Emilie Kern plein centre ville Grenoble (Derrière cinéma Chavant)

Un partenariat avec la MC2 (Maison de la Culture de Grenoble) !
Le nouveau «Centre de Danse Emilie Kern» situé en plein centre ville de Grenoble, est avant tout un lieu de vie où émotions, rigueur et plaisir se partagent. Les dimensions artistique, technique et physique de la Danse, sont abordées au travers d'un enseignement pédagogique de qualité .

Après s'être agrandi et avoir ouvert les portes de ses studios au classique, Le Centre de Danse a annoncé cette année avec plaisir son partenariat avec la MC2 (Maison de la culture de Grenoble). Un planning dynamique et diversifié. Venez découvrir les cours !!

Cours enfants/adultes : Jazz, Classique, Hip-hop, Technique Horton, Break Dance, Barre à terre, Pilâtes.

Centre de danse Émilie Kern 7 bis place Paul Vallier, Grenoble **04 76 00 92 06**

Danse orientale avec Sylvia SAHAR

sylvia.sahar@gmail.com

Cours de danse orientale avec Sylvia Sahar

Professeur passionnée, elle transmet avec générosité et pédagogie, à ses élèves, toutes les techniques nécessaires afin que chacunes d'entres elles progressent à leur propre rythme et prennent plaisir à danser.

-Cours à Coublevie (à 20 min. de Grenoble) Salle de danse du gymnase du Plan Menu 830 route de Saint-Jean
- Cours tout âge tout niveau (à partir de 7 ans)
- Unique dans la région : Professeur formée en Egypte
- 1er Cours d'essai gratuit
- **Début des cours : En septembre**

SYLVIA SAHAR Coublevie (proche de Voiron), Chambéry (73) et Seynod (74) **06 27 67 93 62**

Danse Orientale Egyptienne

suzanne.h@egyptissime.com • www.egyptissime.com

Egyptissime ou l'amour de la culture moyen-orientale et de sa danse.

Riche d'une expérience de plus de 20 ans, Egyptissime propose au coeur de Grenoble un enseignement original et vivant de la danse orientale. Chaque élève-danseuse approche avec sensibilité et esprit le geste dansé oriental. Du pas le plus simple à l'expression la plus subtile, découvrez une danse infiniment charmeuse.

- Un choix de cours et d'ateliers en semaine, divers horaires
- Pédagogie adaptée au sein de chaque groupe
- Forfaits à l'année, semestre, carte... tarif associatif, étudiant/dem.empl.
- Boutique costumes, foulards, jupes... lors des stages et ateliers
- Rens & pré-inscriptions sur place lors des cours
- Portes ouvertes ven 20 et 27 sept / cours d'essai gratuit de 17h à 19h30
- Atelier débutant ven 20 sept de 19h30 à 21h30
- **1er cours offert**
- **Nouveau :** stages de perfectionnement du vendredi avec S.Hassan
- Stage avec **Fatima Chekhor** sam 12 oct Consultez site et réservez!
- Stage avec **Farah Nasri** ven 16 et 17 nov Consultez site et réservez!

EGYPTISSIME 10 rue Génissieu, Grenoble — **04 76 46 18 31 - 06 77 10 11 40**

Danse / Artist studio

artist.studio@free.fr • www.artiststudio.fr

Ecole de danse

- **Nouveautés cette année :** Danse Classique, Modern Jazz, Danse contemporaine, Kizomba, Salsa/Batchata Flamenco et danse orientale, (à partir de 8 ans)
- **Et toujours au programme :** Zumba, Hip hop, Afro Ragga, Show Dance, Eveil et initiation, Ladystyle.
- Préparation à l'EAT.
- Tout niveau, tout âge (à partir de 4 ans)
- Démonstrations et cours d'essais

1 COURS D'ESSAI OFFERT SUR PRÉSENTATION DU JOURNAL

FORMATIONS PROFESSIONNELLES QUALIFIANTES.

ÉQUIVALENCE DU CAP À BAC + 2

TARIFS RÉDUITS JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE

Changement d'adresse

portes ouvertes samedi 14 et dimanche 15 septembre de 10h à 12h et 14h 20h

Artist Studio 2402 Av du général de Gaulle, Echirolles (Terminus Tram A) — **09 52 84 71 43**

Cecilia Pascual / Viva El Tango!

vivaeltango.fr@gmail.com • www.ceciliatango.com

DÉCOUVREZ L'AUTHENTIQUE TANGO ARGENTIN AVEC CECILIA PASCUAL, DANSEUSE ET PROFESSEUR ARGENTINE

STAGE de tango, milonga et vals: Mardi 1er et jeudi 3 octobre 2013.
SPECTACLE & BAL "CABARET TANGO SAN TELMO" au Shag Café Mercredi 2 octobre à 20h. Réservations : 04 76 29 09 99.
RENTRÉE & COURS D'ESSAI : Mardi 8 octobre à 20h au 13 Rue Doyen Gosse, La Tronche.
COURS HEBDOMADAIRES à La Tronche le mardi: débutants à 20h, intermédiaires et avancés à 21h30
COURS INDIVIDUELS : programme personnalisé pour tout public et professionnels.

Cécilia est une danseuse professionnelle et une artiste créative. Son enseignement et sa danse, en permanente évolution, sont appréciés en Europe et en Argentine. Elle entraîne ses élèves dans la joie d'apprendre et le partage de la danse.

Tango Argentin Cecilia Pascual Association VIVA EL TANGO! — **06 21 70 22 57**

Association EL BANDONEON

asso.elbandoneon@gmail.com • www.elbandoneon.fr

Tango Argentin proposé par les professeurs Jenny FAUGIER et Guy MARREC

Début des cours le mercredi 25 septembre 2013.

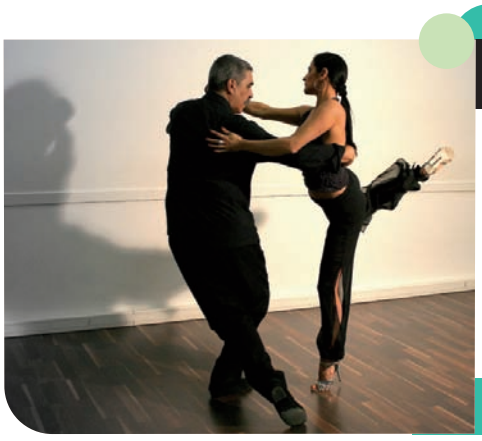
- Portes ouvertes et initiation gratuite animée par Jenny & Guy le samedi 14 septembre 2013 à partir de 16H30.
- Milonga / Bal avec auberge espagnole à partir de 19h30 (chacun apporte quelque chose à partager).
- Cours Hebdomadaires tous les mercredis dans les locaux de la Salle Saint Bruno à Grenoble .

cours débutants : 19h - 20h
cours intermédiaires : 20h - 21h30
cours avancés : 21h30 - 23h00

Nos professeurs, après un été riche en festivals dans la Drôme, nous offrent une pédagogie du Tango Argentin sympathique et exigeante.

Portes ouvertes et initiation sam 14 sept à partir de 16H30.

El Bandoneon 20 Place Saint Bruno, Grenoble — **07 60 00 40 95 / 06 71 39 53 35**



Ecos del Plata, Alma de Tango

www.ecosdelplata.com

... Dansez le TANGO ARGENTIN maintenant !!!

L'association Ecos del Plata, Alma de Tango propose toute l'année des cours de niveau débutant à avancé, des pratiques et des bals. Venez découvrir l'univers sensuel de cette danse à l'occasion de la **JOURNÉE INITIATION ET DÉCOUVERTE** organisée mercredi 11 septembre de 20h à 21h sur le parvis du musée de Grenoble (à côté du 5), suivie d'une démonstration de tango argentin par les maestros et professeurs José Artigas et Verónica Corderomusée de Grenoble.
Autres initiations de tango argentin : Samedi 14/09 de 18h à 19h Salle Stendhal, MJC des Allobroges et dimanche 15/09 de 17h à 18h également Salle Stendhal, rue Hauquelin à Grenoble.
Début des cours débutants le mercredi 18 septembre de 19h15 à 20h45 **En couple ou seul(e), faîtes le pas !!!**
Si vous dansez déjà le tango, essayez-vous à la MILONGA. Cours le mardi soir de 20h45 à 22h.
Tous les cours ainsi que les stages sont donnés par les deux maestros uruguayens de l'association, José Artigas et Verónica Cordero.
Les cours de tango débutants ont lieu le lundi soir de 19h15 à 20h45.

6 rue Barginet (rue parallèle à Berriat, perpendiculaire à Ampère), Grenoble — **06 18 91 65 92**

DANSE

Et à Fond / Cie La Batook

contact@batook.org • www.batook.org

BATUCADA - CHANT - DANSE - PERCU CORPORELLE

L'association Et à Fond propose des ateliers de pratique artistique (adultes, jeunes et enfants) **autour de la culture brésilienne**.
Du **chant** à la **danse**, en passant par les **percussions corporelles** et la **batucada**, les ateliers sont ouverts à tous, quelque soit votre âge ou niveau.

Cette année, retrouvez les intervenants suivants : François Brossier et Manu Fitte Duval pour les ateliers percussions brésiliennes, Rodrigo Costa pour l'atelier Chant du Brésil, Tereza Azevedo pour les ateliers danse brésilienne; Julien Vasnier, Sophie Boucher et Barbara Essertel pour la percussion corporelle.

Retrouvez tous le détail des activités via notre site internet, les pré-inscriptions s'effectuent en ligne.

ASSOCIATION ET A FOND 17 rue des Arts et Métiers, Grenoble — **04 80 80 61 68**

MUSIQUE

MUSIQUE

Gospel Train Jazz Aventures

gtjazzaventures@free.fr • www.gospeltrainacademy.com

Chorales et Ensembles GOSPEL JAZZ VOCAL

Venez vous détendre et vous faire plaisir en chantant dans un esprit de partage et de rencontres. Ambiance chaleureuse et conviviale !
L'inscription à une chorale donne accès à toutes les autres afin de vous permettre d'adapter vos disponibilités.

- **Chorales Gospel**
  Un cours d'essai gratuit
- **Ensembles Vocaux Jazz**
- **Coaching vocal**
- **Stages initiation et perfectionnement**

Sur les villes de Grenoble - St Egreve - Meylan - Voiron - Vizille

- **Evénementiels** (Concerts, Mariages, Soirées privées)
- **Organisateur du Grenoble Gospel-Jazz Festival.**
  du 8 au 25 mars 2014 - www.grenoblegospeljazz.com
- **CLUB JAZZ ENTREPRISES.**
  à l'espace Benoit Berthet - Gières, un jeudi par mois.

Grenoble Gospel Jazz Festival **06 80 66 29 19 / 09 51 07 36 58**

Musique / Artist studio

artist.studio@free.fr • www.artiststudio.fr

Ecole de Musique. Ecole de DJ

- **Nouveautés cette année:** Solfège et Théorie Musicale.
- **Guitare, Basse… / Piano, Synthé…**
- **Batterie / Percussions**
- **M.A.O** (Musique assistée par Ordinateur)
- **Ecole DJ**
- **Tout niveau, tout âge** (à partir de 6 ans)

1 COURS D'ESSAI OFFERT SUR PRÉSENTATION DU JOURNAL
FORMATIONS PROFESSIONNELLES QUALIFIANTES. ÉQUIVALENCE DU CAP À BAC + 2
TARIFS RÉDUITS JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE

Changement d'adresse

portes ouvertes samedi 14 et dimanche 15 septembre de 10h à 12h et 14h 20h

Artist Studio 2402 Av du général de Gaulle, Echirolles (Terminus Tram A) **09 52 84 71 43**

Chant / Artist studio

artist.studio@free.fr • www.artiststudio.fr

Ecole de chant

- **Nouveauté :** Solfège et Théorie Musicale.
- Chant en cours individuels ou collectfs
- Interprétation
- Cours d'expression scénique, sophrologie
- Tout niveau, tout âge.

1 COURS D'ESSAI OFFERT SUR PRÉSENTATION DU JOURNAL
FORMATIONS PROFESSIONNELLES QUALIFIANTES. ÉQUIVALENCE DU CAP À BAC + 2
TARIFS RÉDUITS JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE

Changement d'adresse

portes ouvertes samedi 14 et dimanche 15 septembre de 10h à 12h et 14h 20h

Artist Studio 2402 Av du général de Gaulle, Echirolles (Terminus Tram A) **09 52 84 71 43**

Cie 40 Batteurs

contact@40batteurs.com • www.40batteurs.com

Du travail de l'instrument à la mise en pratique par le jeu en groupe et l'aboutissement en concerts.

Vous aimez la batterie, les percussions, la musique ? Alors rejoignez la compagnie 40 Batteurs !
Aux cotés de musiciens de tous âges et tous niveaux vous serez dirigés et encadrés par Frédéric Origlio et son équipe de musiciens professionnels. Suivant une organisation et un planning spécialement conçus pour les amateurs vous vivrez la saison artistique de la compagnie rythmée par les répétitions et les concerts.

Alors débutants ou confirmés venez jouer de la musique en vous faisant plaisir et vivez une expérience musicale et humaine unique.

40 Batteurs : Batterie et Percussions, ados/adultes
Petits Batteurs : Percussions Enfants de 5 à 10 ans. Sur le même modèle que la cie 40 Batteurs, un groupe dédié aux enfants !

Cie 40 Batteurs 27 rue Doyen gosse, Fontaine **06 84 44 28 06**

ATELIERS

Cinémateliers - Mon Ciné

www.saintmartindheres.fr

POUR LES 7 À 12 ANS : 1 mercredi par mois de 9h30 à 12h, d'octobre 2013 à juin 2014

Qu'est-ce qu'un cinématelier? C'est une programmation originale :
Pour découvrir les merveilles du 7ème art : **9 séances, 12 films :** des courts, des longs, fictions ou documentaires, en couleurs ou en noir et blanc, muets ou parlants. C'est tout ça le cinéma ! *Pour prendre le temps* d'échanger, de partager ses impressions et ses émotions.
Et à chaque fois, une *animation* ludique ou une *rencontre*.

Au programme cette année, 3 thèmes à ne pas manquer :
- Voir, entendre, toucher... Une question de sensibilité < d'octobre à décembre
- Des acteurs de cinéma extraodinaires : les animaux < de janvier à mars
- Les marionnettes envahissent le 7ème art < d'avril à juin

Tarifs : abonnement 9 séances - 36 euros ou inscription à la séance : 5 euros.

Renseignements et inscriptions par téléphone

Mon Ciné 10 avenue Ambroise-Croizat, St Martin d'Hères **04 76 54 21 52 / 04 76 54 64 55**

Cinéma Le Mélies

melies@laligue38.org • www.cinemalemelies.org

Cours de cinéma au Méliès : un autre regard sur le cinéma

Pour les adultes : Décrypter le cinéma autour de 10 chefs-d'œuvre du 7ème art.
- **Le Cours du soir –** 10 séances, un jeudi par mois à 20h – 97€/an ou 82€/an (tarif réduit)
- **Le Cinéma le Matin –** 10 séances, un mercredi par mois à 9h - 82€/an

Pour les enfants et ados : Affûter son regard sur les images avec des projections suivies d'un temps d'échange et de discussion.
- **Voir ensemble Jeunes -** 12 à 16 ans : 9 séances, un mardi par mois à 18h – 45€/an
- **Voir ensemble Enfants -** 8 à 11 ans : 9 séances, un mercredi par mois à 14h – 45€/an

Inscriptions dès le 2 septembre (cours adultes) et le 11 septembre (cours enfants et ados)

Cinéma le Méliès 28 allée Henri Frenay, Caserne de Bonne, Grenoble **04 76 47 99 31**

Supcrea

adm@supcrea.com • www.supcrea.com

COURS DU SOIR & STAGES /// PROGRAMME SEPT 2013 > JAN 2014 ///

Module 1 : **Dessin d'observation** du 25/09 au 20/12 *(hors vacances scolaires)* - chaque mer. ou ven. de 12h15 à 13h45 **NOUVEAU !**
Module 2 : **Portrait** du 17/09 au 15/10 - 5 mardis de 18h30 à 21h30
Module 3 : **Croquis Nu** du 05/11 au 17/12 - 7 mardis de 18h30 à 21h
Module 4 : **Encres** du 7/01 au 25/02 - 8 mardis de 18h30 à 21h

Stage n°1 : **Modelage – Modèle Vivant** du 28/10 au 31/10 - 4 journées de 10h à 12h et de 13h30 à 16h30
Stage n°2 : **Colorisation numérique** du 28/10 au 31/10 - 4 journées de 10h à 12h et de 13h30 à 16h30 **NOUVEAU !**

Possibilité repas sur place (tiré du sac) ; aucun pré-requis – âge minimum : 15 ans – 6 à 16 participants
Fiche d'inscription sur www.supcrea.com – Tarif dégressif si inscription à plusieurs modules ou stages.

PROGRAMME COMPLET SUR NOTRE SITE

SUPCREA 12 Rue Ampère, Grenoble **04 76 87 74 75**

ÉSAD GV, École sup. d'art et design Grenoble-Valence

www.esad-gv.fr

L'école supérieure d'art et design Grenoble-Valence est un établissement public d'enseignement artistique.

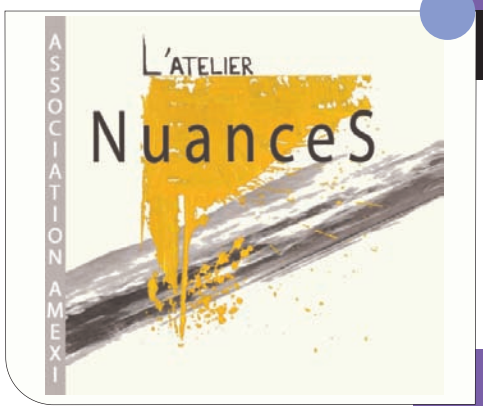
Elle dispense des formations artistiques pour les enfants et les adultes en cours de **dessin, peinture, sculpture, gravure, aquarelle, pastel et histoire de l'art.**

Ces cours se déroulent l'après-midi et en début de soirée tout au long de l'année scolaire et s'adressent **à toute personne désirant s'initier ou se perfectionner dans le domaine des arts plastiques.** (Les Ateliers tous publics ne délivrent aucun diplôme.)

Cette année les Ateliers tous publics vous proposent des **stages arts-plastiques pour les jeunes** pendant les vacances scolaires (Toussaint et Pâques). Ils mêleront différentes pratiques artistiques (dessin, peinture, volume).

Ils s'adressent à des enfants de **8 à 10 ans** et de **11 à 14 ans** qui constitueront deux groupes de 12.

Ateliers tous publics 3 rue Federico Garcia Lorca, Grenoble **04 76 86 52 03**



L'Atelier NuanceS

www.amexi.fr • amexiassociation@gmail.com

Atelier d'expression et de création artistique

Toutes techniques d'arts plastiques :

- Dessin
- Peinture
- linogravure
- techniques anciennes
- composition numérique

JOURNEE PORTES OUVERTES / 14 sept, de 14h à 18h

Séances hebdomadaires de 2H les lundis mardis et jeudis :
16h30 - 18h30 / 18h30 - 20h30
Et les mercredis :
14h - 16h / 16h30 - 18h30 / 18h30 - 20h30

- Ouverture des inscriptions le 1er septembre
- Tarifs chômeurs et étudiants (voir site)

L'Atelier NuanceS 21 rue Gabriel Péri, Grenoble **04 76 87 34 57**

Le Passe Toîle

jeanpierre.ardito@wanadoo.fr

Atelier le Passe Toile cours adultes/enfants

Lieu d'expression artistique, chacun pourra acquérir technique et savoir faire dans les domaines qu'il aura choisis puis explorés.
Un accompagnement personnalisé permettra à l'enfant de trouver un réel plaisir dans un cadre adapté, ludique et convivial.
L'adulte encadré et suivi avec attention tout au long de son évolution trouvera la satisfaction d'un travail accompli dans une ambiance sympathique, détendue.
Les choix de composition et de technique seront abordés en fonction du niveau de chacun, et des envies!

Les cours sont dispensés à l'atelier de l'artiste, permettant à tous un dialogue ouvert sur la production artistique d'hier et d'aujourd'hui.

Visites d'atelier sur simple rendez vous.

Journées portes ouvertes : samedi 7 et 14 septembre - 14h à 18h
Inscription : Adultes 100 euros / trimestre (11 séances)
Enfants 90 euros / trimestre (11 séances)

Stages Week end Adultes : 50 euros (8 heures)
Stages vacances : 100 euros (5 séances)

Atelier "Le Passe Toîle" 35 A rue Marx Dormoy, Grenoble **06 34 06 03 92**

Esprit Carton

esprit.carton@neuf.fr • www.esprit-carton.fr

Créez Vos Meubles En Carton !

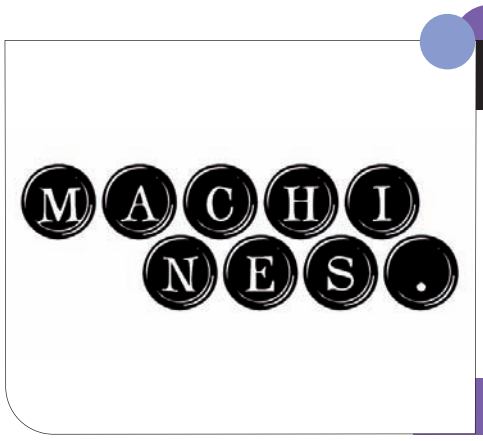
Esprit Carton propose toute l'année des ateliers tout public pour s'initier et se perfectionner à la création de ses propres meubles en carton. Cette activité créative et écologique permet de créer des meubles et objets, uniques solides et durables en recyclant du carton ondulé. Les ateliers sont animés par Jean-Jacques ANDRE, plasticien designer diplômé DNSEP.

Séances les mardis et jeudis de 14h à 17h & 18h à 21h
Ateliers enfants les mercredis de 14h à 15h30 & 15h30 à 17h
Prochains ateliers Octobre 2013.

La durée moyenne d'un atelier est de 30 heures soit une séance de 3h hebdomadaire sur un trimestre. Ateliers débutants et perfectionnements
Tarifs réduits pour les scolaires étudiants et demandeurs d'emplois.

PORTES OUVERTES & INSCRIPTIONS :
Tous les mercredis entre 17h et 19h. à partir du mercredi 18 septembre ainsi que le samedi 21 septembre de 14h à 19h

Esprit Carton 12 Av. du Vercors, FONTAINE **06 37 49 26 11**



Les machines, ateliers et dispositifs d'écriture

les.machines@laposte.net • www.lesmachines.over-blog.com

Dans les ateliers d'écriture Les Machines, on lit, on écrit, on parle. Et puis on réécrit en s'appuyant sur le groupe.

Atelier régulier bi-mensuel
Saisir l'opportunité d'une régularité : entrer dans l'habitude d'écrire.
Tous les 15 jours les mercredis en soirée de 19h à 22h

Soirée d'essai
Mercredi 25 septembre séance d'essai de 19h à22h
inscription indispensable (nombre de places limité)

Atelier mensuel les dimanches
Pour ouvrir une parenthèse de calme, plonger dans le travail.
Un dimanche par mois de 10h à 17h30
Premier rendez-vous le 26 octobre,

Les machines 21 rue Servan (Quartier des Antiquaires), Grenoble **06 22 33 40 46**

ATELIERS

Après l'école...Magic Candy Bar !

info@magiccandybar.fr • www.magiccandybar.fr

Tout au long de l'année, de 16h15 à 17h45, Magic Candy Bar propose aux enfants à la sortie de l'école un goûter suivi d'une animation :
Mardi: atelier créatif / **Jeudi:** atelier bricolage / **Vendredi:** atelier cuisine

Le principe ? Les enfants sont réunis autour d'un goûter pour faire connaissance puis ils apprennent à réaliser un objet ou une recette selon le thème du jour.

Tarifs (goûter + atelier): 1 séance: **10€** / Carte de 10 séances: **90€** / Carte de 20 séances: **160€**
Découvrez le programme de chaque semaine sur notre site internet et inscrivez-vous en ligne !
Les parents sont les bienvenus et peuvent profiter pendant ce temps de notre espace détente et restauration.

Magic Candy Bar est ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 18h30. 1 séance offerte sur présentation de ce coupon

Magic Candy Bar 34 Cours Jean-Jaurès, Grenoble **04 76 43 44 23**

Atelier Culinaire Les Tilleuls

info@atelierlestilleuls.com • www.atelierlestilleuls.com

Apprendre à cuisiner : Cours de cuisine traditionnelle et inventive

Dans un cadre entièrement dédié aux plaisirs de cuisiner, équipé en postes individuels avec du matériel professionnel, Emily Feltracco vous propose des cours de cuisine allant de la simple journée découverte à un apprentissage complet des bases de la cuisine française et d'ailleurs. Les cours sont destinés aussi bien à des débutants qu'aux amateurs éclairés désireux d'acquérir de vraies techniques de chef.

Cours réguliers à l'année - Cours ponctuels à la carte - Laboratoires créatifs - Stages spécifiques

Atelier Les Tilleuls 5 Avenue de la Combe, Gieres **09 51 28 78 50**

EXPRESSION

COMAMICI

comamici@orange.fr • comamici.blogspot.com

Comité Dante Alighieri De Grenoble

Avis aux adhérents : à partir du 30 septembre reprise des

COURS D'ITALIEN

- Cours de langue (tous niveaux)
- Pratiquer l'italien à travers l'actualité
- Clubs et ateliers
- Chantons en italien

Renseignements et inscriptions:
Du lundi au jeudi de 10h à 12h
et de 14h à 18h30

Journée Portes Ouvertes
samedi 14 septembre 2013
de 14h à 18h

COMAMICI 7 avenue Félix Viallet, Grenoble *(code entrée immeuble : P)* **04 76 47 07 01**

Signéthic

www.signethic.fr

La Langue Sourde Francaise (LSF) à portée de vos mains.

Pour y arriver, nous mettons à votre disposition :
- Des formateurs Sourds diplomés, expérimentés et passionnés par la pédagogie et l'enseignement de leur langue maternelle.
- Jusqu'a 14 niveaux de formation.
- Le programme européen utilisé pour toutes les langues (cadre européen commun de référence pour les langues).
- Selon vos disponibilités, différentes formules (hebdomadaires, intensifs, intensifs accélérés).
- Pour les entreprises et établissements scolaires des modules spécifiques et adaptés sont proposés.
- **Journée portes ouvertes :** le samedi 14 septembre 2013.

Initiation à la langue des signes et **ateliers bébé/enfants signes**. Gratuit, places limitées, telephoner pour reserver.

Signéthic 12-14 rue Claude Genin, Grenoble **04 76 89 15 14 - 06 45 09 35 51**

Cours de Japonais à Grenoble

info@ecole-japonais.fr • grenoble.ecole-japonais.fr

Apprendre le Japonais avec l'Ecole de Langue Japonaise

DÉBUT DES CLASSES EN OCTOBRE 2013

- Tous niveaux – Cours collectifs ou individuels – Formation professionnelle (DIF)
- Toute l'année en journée, soir ou samedi – Stages intensifs – Préparation au JLPT
- Cours pour les enfants (7-11 ans) – Préparation au BAC de Japonais LV3

Possibilité de rejoindre nos classes toute l'année !

Col'Inn 34 Avenue Félix Viallet, Grenoble **09 54 82 12 72**

ALEPH-Écriture

www.aleph-ecriture.fr

L'écriture de création

Aleph-Ecriture est un centre de formation professionnelle et d'initiative culturelle : plus de 25 ans d'expérience des accompagnements collectifs et personnalisés, une constante exigence de qualité, une équipe d'intervenants confirmés.

PORTES OUVERTES
Samedi 28 septembre 2013 de 11h à 18h
Entrée libre, séances gratuites d'atelier d'écriture

Vous préférez venir à un autre moment ?
Nous vous proposons 3 séances de découverte
- vendredi 20 septembre de 10h à 13h
- ou lundi 23 septembre de 19h à 22h
- ou samedi 19 octobre de 10h à 17h

Toutes nos activités peuvent être prises dans le cadre de la formation permanente ainsi qu'au titre d'un congé individuel de formation (CIF) ou du droit individuel à la formation (DIF)

ALEPH-Écriture 12 bis rue Aimé Collomb, Lyon 3e (métro guillotière ou tram T1 arrêt Liberté) **04 78 71 01 04**

Droujba 38, Amitié france russie cei

droujba38@gmail.com • www.droujba38.com

Cours de Russe

- **Cours de Russe aux Français.** Plusieurs niveaux. Par professeurs d'origine Russe
- **Cours de Français pour Russophones** par professeur d'origine Russe
- **Pour les enfants Initiation et cours de Russe.** Danse Russe. Mercredi et samedi matin
- **Chorale**
- **Et aussi activités culturelles et conviviales :**
- Nouvel an Russe, expositions, concerts, conférences, chants, cours de cuisine, conversation.

Inscriptions par mail ou tél.

Réunion de rentrée le lundi 16 septembre à 18h30 : au 53 Bd Gambetta à Grenoble

Amitié France Russie cei 33 av. Alsace Lorraine, Grenoble **04 76 24 47 80 / 06 62 94 06 63**

Association Babel

association.babel@laposte.net • www.babelassociation.eu

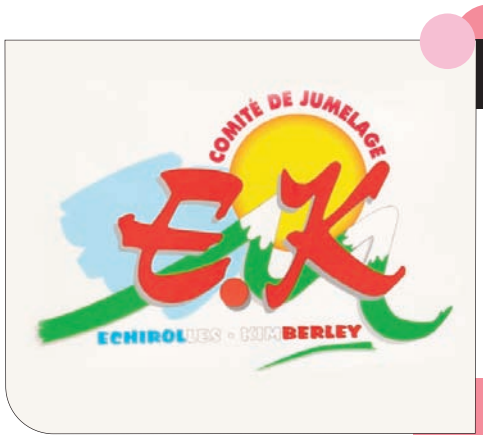
Découvrez les langues vivantes dans leur contexte culturel et linguistique

L'Association Babel vous propose des cours d'anglais, italien, espagnol, français langue étrangère en petits groupes, des groupes de conversation, des cours pour les enfants, des soirées thématiques et une bibliothèque anglaise.

Tarif adultes :
25 cours de 1h30 d'octobre à fin mai : 280 euros.

Journée Portes Ouvertes :
le samedi 14 septembre, de 14h00 à 18h00.

Association Babel 2, Rue Sainte Ursule, Grenoble **04 76 42 43 91**



Commission Echange avec Kimberley

www.echirolleskimberley.blogspotcom

Cours d'Anglais pour adultes de débutant à conversation

Cours :
28 séances tous les jeudis de l'année scolaire de 18h30 à 20h au Lycée Thomas Edison – Echirolles.

Tarifs (2013/2014) :
- Adhésion à l'association : 12€ (obligatoire pour suivre les cours)
- Echirollois : 148 €
- Non-Echirollois : 169 €

Inscriptions :
jeudi 5 et mardi 10 septembre 2013 de 18h à 19h30

Commission Echange avec Kimberley Lycée Thomas Edisson, Echirolles **04 76 98 73 53**

Graines De Polyglottes

contact@grainesdepolyglottes.fr • www.grainesdepolyglottes.fr

Centre Linguistique : Anglais, Allemand, Espagnol, Italien, Russe, Chinois

Le Centre s'agrandit avec de nouvelles salles pour encore mieux vous accueillir et des professeurs expérimentés vous attendent.

- Cours en petits groupes - cours individuels
- Stages aux vacances scolaires
- Préparation pour un départ à l'étranger

Portes ouvertes :
mercredi 4 et 11 septembre : **13h30-18h30**
samedi 7 et 14 septembre : **10h-12h**

Nouveauté : accueil des mini-graines à partir de 1 an et demi

GRAINES DE POLYGLOTTES 40 rue Lesdiguières (Entrée rue Aubert Dubayet), Grenoble **04 76 87 37 01**

Langue des signes - théâtre gestuel

universignes@gmail.com

Langue des Signes Française (LSF) : des Formateurs Sourds diplômés et expérimentés
- COURS HEBDOMADAIRES et STAGES INTENSIFS ; cursus organisés selon référentiel européen (CERCL) de A1.1 à B1.6 (14 paliers)
- PRÉPARATION DE L'ÉPREUVE LSF AU BAC - REMISE A NIVEAU - PROJETS SPECIFIQUES - SENSIBILISATIONS

Découverte, plaisir ou projet professionnel ? UniverSignes vous propose des formations adaptées à vos attentes et à votre niveau.

Théâtre Gestuel Sourds/Entendants
ATELIER HEBDOMADAIRE et MINI-STAGES : pour se rencontrer dans un univers gestuel silencieux plein de poésie et d'humour.

Chant-Signe et Poésie LSF

Nos prochains Rendez-Vous : Samedi 7/09 9h30-13h Forum des Associations, Gymnase Doyen Gosse, La Tronche, Samedi 14/09 14h Chant-Signes Kiosque Jardin de Ville, Mercredis 11 et 18/09 16h-19h Portes Ouvertes 7 rue Blanche Monier, Grenoble, Samedi 21/09 10h30 Spectacle Initiation LSF, Biblio. Eaux-Claires, Samedi 28/09 10h30 Spectacle Initiation LSF, Musée de Grenoble.

UniverSignes Cultures Visuelles Grenoble, Ile Verte **06 15 10 12 91**

Concept Sign

contact@concept-sign.com • www.concept-sign.com

Concept Sign veut favoriser les rencontres entre les personnes sourdes et entendantes, et leurs permettre d'acquérir une double identité les uns et les autres.

Nos services proposés en Langue des Signes Française : Sensibilisation / Formation / Remise à niveau / Animation

Ouvert à tous sourds et entendants. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant !

Concept sign'arts a pour objectifs :
Reconnaissance et utilisation de la langue et de la culture sourde, pour les personnes sourdes, malentendantes, et leur entourage.

Promouvoir et diffuser cette langue en utilisant tous les moyens d'expression tels que l'échange, le chant, la danse, le théâtre, le conte et ainsi que par des animations diverses.

Venez découvrir notre «café signes» ! Grenoble ou banlieue.

Concept Sign **06 16 29 68 24**

EXPRESSION

Uas De Seyssins - Cours d'anglais et d'espagnol

aldo.visona@orange.fr

Les groupes sont de taille réduite et les professeurs sont D.E et/ou natifs de la langue.
Les cours sont hors vacances scolaires.

- ADULTES : cours Anglais et Espagnol tous niveaux, de débutant à confirmé.
1h30 par semaine, 28 cours dans l'année. En soirée pour l'anglais et l'espagnol.
Mardi matin et vendredi après-midi pour l'anglais niveau bon/moyen.

- ENFANTS : Anglais à partir de 4 ans et niveau primaire, 30 cours de 1h les mercredi après-midi.
Pour tous : paiement annuel de 1 à 4 chèques.

- INSCRIPTIONS au Prisme de Seyssins samedi 7 septembre de 14h à 18h, stand Cours de Langues, ou à la Maison des Associations 8 rue Joseph Moutin, lundi 9 septembre de 17h à 18h30.

UAS DE SEYSSINS Maison des Associations Proche terminus tram C, Seyssins **06 76 25 70 56**

Association culturelle Amal

amal38@gmail.com • www.amal38.fr

Amal vous propose de découvrir les cultures du Maghreb à travers des ateliers pour :

ENFANTS / ADOS
- Langue, calligraphie et histoire du monde arabe

ADULTES
- Arabe littéraire (débutant, intermédiaire, avancé)
- Arabe dialectal (débutant, perfectionnement)
- Musique arabo-andalouse
- Danses orientales (débutant, intermédiaire, avancé)
- Français

Du 23 au 27 septembre, venez essayer tous nos cours gratuitement !

AMAL 57 avenue Maréchal Randon, Grenoble **04 76 44 71 14**

BIEN ÊTRE

Au fil du yoga...

contact@aufilduyoga.com • www.aufilduyoga.com

Le temps d'une pause... un espace pour soi.

Le yoga est une **discipline ancestrale** qui fonde ses racines dans la tradition millénaire de l'Inde et propose une approche globale de l'être humain. A la fois **dynamisant** et **relaxant**, **accessible à tous**, éophytes, passionnés, sportifs ou fatigués, il invite à défaire les tensions présentes dans le corps et amène progressivement à la maîtrise du mouvement physique, de la respiration et à une relaxation profonde dans l'écoute et le respect de son corps et de ses sensations.

Les cours que je propose s'appuient sur un **travail synchronisé du corps et du souffle** pour amener, par le biais de **postures**, **d'enchaînements**, **d'exercices respiratoires**, de **relaxation** et de **concentration** à un **état de vitalité**, de **relaxation** et de **bien-être**. L'expérience des postures entraîne peu à peu nos capacités d'ouverture, de lâcher prise, l'affinement des sensations et une plus grande cohérence intérieure..

Cours les lundi et jeudi de 12h20 à 13h40

Un cours hebdomadaire :
100 euros le trimestre – 260 euros à l'année

Deux cours hebdomadaires :
150 euros le trimestre – 390 euros à l'année

Au fil du yoga, Dojo Eveil du Tao 37 place Saint-Bruno, Grenoble **06 47 49 68 59 / 04 76 53 24 68**

Institut Freudien de Psychanalyse Grenoblois

www.psychanalyse-grenoble.fr

Formez votre esprit analytique !
Savoir éduquer ses enfants, avoir confiance en soi ou vaincre ses peurs…. Autant de bonnes raisons d'étudier les abysses de votre appareil psychique. Pour mieux se comprendre et comprendre les autres, l'Institut Freudien de Psychanalyse Grenoblois propose, à tous, sa session annuelle « initiation à la Psychanalyse ».
Parents en difficulté, travailleurs de la santé ou salariés de tous secteurs, développez vos facultés d'écoute, d'échange et d'analyse pour mieux gérer vos relations aux autres : grâce aux cours dispensés par **Africa PELISSON**, **directrice de l'Institut et psychanalyste didacticienne**, vous aborderez les concepts fondamentaux de la psychologie des profondeurs et comprendrez mieux les pulsions qui dictent votre quotidien, le moi n'est pas maître en sa demeure, **«ça est toujours plus fort que moi, et je prends surmoi»**.
L'initiation comporte dix-sept cours, les jeudis de 12h à 14h ou de 18h à 20h.
La qualité de l'enseignement et le respect du code de déontologie professionnelle sont garantis par la Fédération Freudienne De Psychanalyse (FFDP) à laquelle l'IFPG adhère.

Institut Freudien 5 rue du 4ème Régiment de Génie, Grenoble **06 84 04 74 72**

ELOYOGA Hatha yoga sur Grenoble et l'agglomération

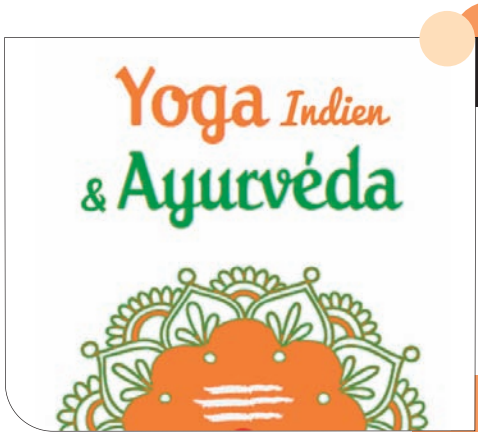
elodie.jean.yoga@gmail.com • www.eloyoga.net

Cours, stages de yoga, hatha yoga, relaxation, bien être

L'enseignante : Formée à l'enseignement du Yoga à l'école Yoganjali de Grenoble dirigée par M.Lav Sharma, professeur au Centre Tapovan à Paris.
COURS - ATELIERS • Cours collectifs pour tous niveaux, adultes, ados • Cours particulier à domicile, ou en petit groupe
• Yoga des enfants, Yoga en Entreprise
Dates, horaires et lieux :
- Lundi de 19h00-20h00 et Mardi de 12h15 à 13h15 / **Lieu :** Atelier d'expression Arc-En-Ciel – 18 rue du Béal – ZI Sud à Saint Martin d'Hères
- Mercredi de 18h00 à 19h15 et de 19h15 à 20h45 / **Lieu :** Les Sources – 2 rue Chenevière à Meylan

Cours en petit groupe et/ou individuel - Sur rendez-vous / **Lieu :** Espace Cémavi – 4 rue Auguste Gaché à Grenoble
Tarif : 10€ le cours et 260 l'année
Stage yoga 1 samedi matin par mois pour tous publics et tous niveaux / **Lieu :** Ecole de Danse Arc en Ciel - 18, rue du Béal - ZI Sud - St Martin d'Hères
Tarif : 20€ le stage

Elodie JEAN Grenoble **06 88 98 97 27**



Krishna Yoga

www.krishnayoga.wix.com/krishnayoga

Yoga Traditionnel Indien et Massages Ayurvédiques «bien-être» (pratique et formations)
« La vraie richesse réside dans une bonne santé, le vrai bonheur dans la paix du mental ! » Vishnu Devananda
Découvrez le yoga indien à Grenoble et Meylan avec **Krishna Gengadharan** qui a grandi dans la culture du Yoga traditionnel et de l'Ayurvéda depuis son enfance, bénéficiant de l'enseignement de son grand-père et de son père yogi ainsi que des grands maîtres indiens Sivananda. Il enseigne depuis 20 ans et est diplômé de Yoga Ratna, Bhaskara, Acharya, de massages ayurvédiques, et de 'Pranic Healing'.

Au programme des **cours, stages ou ateliers**, sera proposé un enseignement basé sur les **asanas** (postures), **la respiration**, **les mantras** (phrases ou mots sacrés), **les mudras** (mouvements symboliques des mains) et **la méditation**.

Cette **pratique authentique, non occidentalisée**, procure un grand bien-être physique et mental, développe une énergie positive, apporte force, souplesse, résistance et équilibre.

Cours collectifs et individuels tous niveaux, stages et ateliers thématiques indiens tout au long de l'année.
Consultez les informations (lieux, horaires, tarifs) sur le site web. **Venez découvrir lors d'un 1er cours d'essai gratuit.**

Krishna Yoga Grenoble / Meylan (voir site) **krishnayoga@yahoo.com**

Maison des Habitants Chorier Berriat

www.chorier-berriat.fr

Pour les enfants de 7 à 12 ans, avec la sophrologie, chaque enfant est initié à des techniques adaptées qui l'amènent à gagner en confiance et en maîtrise de soi. Séances les mercredis de 13h30 à 14h30, à partir du 2 octobre.

Venez vous détendre avec l'atelier **chorale tous les jeudis soirs de 19h à 21h.** Quel que soit votre niveau, atmosphère amicale et travail musical approfondi garantis avec **Elena Sedeleva, pianiste et chef de choeur confirmée** (deux représentations prévues).

Passez nous voir, le premier cours est offert !
Ces ateliers se déroulent dans la salle polyvalente de la Maison des Habitants Chorier Berriat :entrée rue d'Alembert, la salle est tout en haut (escaliers et ascenseur extérieurs). Inscriptions à partir du samedi 7 septembre, de 8h30 à 12h.

Pour tous nos ateliers (théâtre, peinture, poterie, gym douce et tonique, zumba ...) les tarifs sont établis en fonction de vos revenus. Pour plus de renseignements, contactez-nous.

Association centre social chorier berriat 10 rue Henri Le Châtelier, Grenoble **04 76 21 29 09**

Centre d'Astrologie Humaniste Appliquée®

www.astrologie-humaniste-appliquee.fr

Apprendre à se connaître, à s'accepter, à découvrir son potentiel et à le développer

S'ouvrir aux autres, à leur réelle nature et harmoniser nos relations.
Accéder au sens des symboles et comprendre sa place au sein de la vie.
Voilà l'aventure que vous propose l'apprentissage de l'astrologie.
COURS INITIATION
Mercredi soir bimensuel de 19h15 à 22h15 à Grenoble centre
Démarrage le 02 octobre
Dates : Les 2 & 16/10, 6 & 20/11, 4 & 18/12 en 2013.
Les 8 & 22/01, 5 & 19/02, 19 & 26/03, 9 & 23/04, 14 & 28/05, 11 & 25/06 en 2014.

Formations de l'initiation au professionnel, des stages, des conférences, des consultations et une vie associative…

L'espace accueil de l'association Altaïr :
samedis 14/09, 12/10, 23/11, 21/12 de 14h00 à 18h00.

Visitez notre site pour connaître toutes nos activités

SYLVIE LAFUENTE SAMPIETRO 1 rue Expilly, Grenoble **04 76 44 45 96**

Yoga, Sophrologie et Yogso*

www.yogasophro.fr

*** Nouvelle discipline combinant le meilleur du yoga et de la sophrologie.**

Améliorez forme, santé, sommeil, mémoire

- **RELAXATION**
- **POSTURES DOUCES**
- **RESPIRATION**
- **PENSEE POSITIVE**
- **CONCENTRATION**
- **TRAVAIL SUR LES ÉMOTIONS**

Cours collectifs et particuliers.
Ateliers d'initiation les samedis 7 et 14 septembre.

Professeur diplômé en yoga et sophrologie (master spécialiste).

Claude ALCHEIK 15 cours Berriat (Centre ville, Tram A & B), Grenoble **04 76 43 28 63**

AUPRES Tai Ji Quan - Qi Gong

aupres.harmonie15@laposte.net

Harmonisation corporelle et émotionnelle / Connaissance de soi, souplesse et mémoire / Convivialité, pratique individualisée des activités

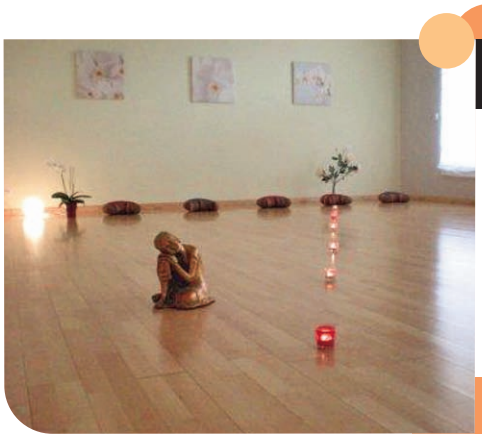
TAI JI QUAN - lundi : débutants de 9 h00 à 10h15
Ecole Yang : confirmés de 9h00 à 11h00

QI GONG - mercredi de 20 h00 à 21h30
vendredi de 12 h15 à 13h30

Stage ½ journée le samedi après midi (sur demande)

Début des cours 16/9/2013
1 cours d'essai gratuit
Cours à la Maison des Habitants de la Bajatière :
79 av. Jean Perrot – Grenoble

AUPRES 12 av. Marie Reynoard, Grenoble **06 67 53 85 63 / 04 76 51 70 89 / 04 76 39 29 58**



Centre les fontaines

www.fontaines-bien-etre.fr

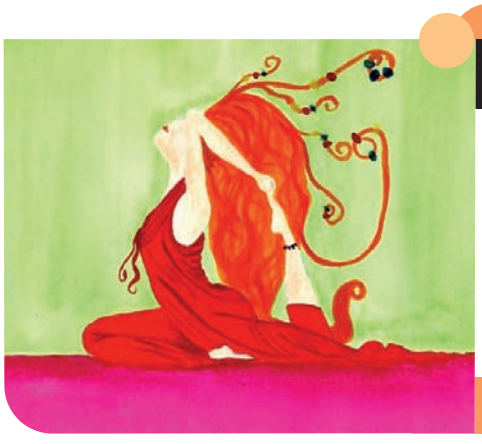
QI GONG / YOGA /
PILATES / STRETCHING /
PILATES / IDOGO /
PLEINE CONSCIENCE /

Journée ''PORTES OUVERTES'' le samedi 21 septembre 2013

Séances découvertes de préférence sur réservation
voir programme sur le site internet

De plus nous proposons toute l'année des massages bien être, de l'esthétique et de la remise en forme.

LES FONTAINES 22 rue Normandie Niemen, Echirolles **04 76 21 12 79**



Yoga traditionnel

estelle.lefebvres@laposte.net

Enseignante diplômée de l'Ecole Yogakshemam

Sri T.K. Sribhashyam, descendant d'une famille de « Maîtres de Philosophie, Yoga et Ayurveda », transmet au sein de l'école Yogakshemam, l'essence du Yoga; Le Yoga Traditionnel dont je tire mon enseignement.

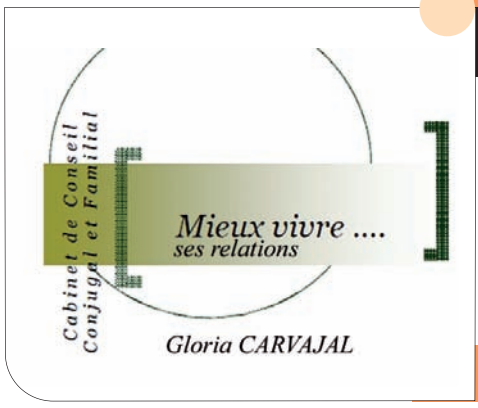
- Délier les tensions
- Sagesse Indienne
- Gérer les émotions
- Apaiser le mental
- Maîtriser le souffle
- Retrouver la conviction

Yoga maternitée, suivi de Grossesse les mardi 16h et 17h
Cours collectifs les mardi 11h, 12h30, 18h, 19h30, Cours particulier sur demande.

Reprise des cours & inscriptions le mardi 17 septembre

www.yoga-maternite-grenoble.com
www.yogatraditionnel.wix.com/e

Institut Grefor 9 rue de New York, Grenoble **04 76 36 12 68 / 06 14 07 76 99**



Cabinet dévelop. psychocorporel, conseil conjugal et familial

gloria.cvj@sfr.fr

Ateliers "Coeurporels" et Entretiens pour mieux vivre avec soi-même et avec les autres.

- **Ateliers Psycho-corporels** (en groupe tous les 15 jours 18h30) **« Un voyage en mouvement pour éveiller tout son potentiel »**

Début des ateliers semaine du 23 au 27 septembre (essai gratuit sous inscription)
« Danse Méditative » (groupe mixte le vendredi)
« Sexualité Libératrice » (groupe d'hommes ou de femmes le jeudi)
« Harmoniser son Etre » (groupe mixte le mardi)
« Bien-être du Couple » (cycle de 7 séances en couple, sur demande)

- **Conseil conjugal et Familial** (entretiens Individuels et en couple sur RDV)
- **Coaching relationnel** (individuel sur RDV)

23 Bd Maréchal Leclerc Tour Belledonne / 3ème étage, Grenoble **06 43 68 10 48**

Marc Gutekunst

marcgutekunst@gmail.com • http://lirethno.free.fr

Cours de Qì Gōng

Cours hebdomadaire de Qi Gong et Zhi Neng Qi Gong d'1H30.

Le mardi de 18H15 à 19H45, aux Ateliers du LIZART, 53 rue Saint Laurent à Grenoble

Marc GUTEKUNST pratique depuis 30 ans les arts internes chinois, enseigne depuis 20 ans.
Praticien et formateur en Médecine Traditionnelle Chinoise, ses cours sont une véritable transmission pour permettre à chacun de trouver son propre équilibre.

Marc Gutekunst 53 rue St Laurent, Grenoble **06 09 98 77 75**

La Bulle de Bonheur

www.bulle-de-bonheur.com

Un lieu de ressourcement et d'apprentissage à Grenoble

Coaching, ateliers, développement personnel, loisirs et conférences : nouveau, à Grenoble, la Bulle, c'est des cours hebdomadaires (Qi Gong, Yoga, Pilate, danses, chant, chorale ado, pleine conscience, etc.), des stages et formations (cuisine diététique, soins énergétiques, massages, médecine chinoise, etc.), des ateliers (apprendre à conter, parentalité, composition florale, projet de vie, vivre après un divorce, etc.), des soirées, des conférences, et bien d'autres choses encore. C'est également un espace pour prendre soin de soi (osthéopathie, naturopathie, massages, kinésiologie, lieu de parole …) !

Accueil / infos du lundi au samedi dès le 1er septembre à cette adresse, ou sur le site internet.

La Bulle de Bonheur 9 rue Jacques Thibaut, Grenoble **09 83 81 52 19**

Les Mains Guérisseuses

www.mariepierrebrasier-massage.com

Apprendre le Massage Ayurvédique

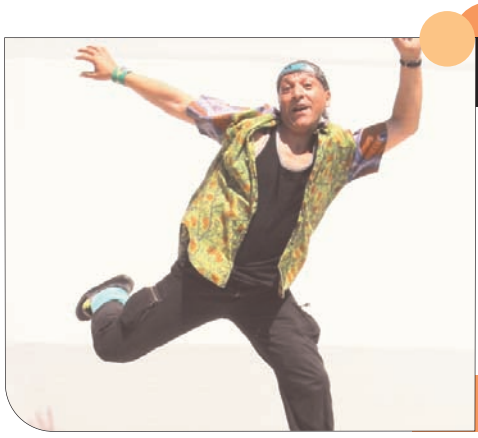
Lors d'ateliers collectifs, nous apprendrons à retrouver nos **« Mains Guérisseuses »**
et à réveiller le guérisseur que chacun de nous peut être, en apprenant le **Massage Ayurvédique**.

Ateliers le jeudi de 19h00 à 22h00, une fois par mois, d'octobre 2013 à mai 2014

– 1er atelier le 03 octobre, ou 2 week ends en décembre 2013 et janvier 2014 ou en février et mars 2014.

Pour tous, professionnels ou non.

Marie-Pierre BRASIER La Bulle, 9 rue Jacques Thibaut, Grenoble **06 30 67 98 62**



Danse Africaine & Bien Être

www.bulle-de-bonheur.com • www.grainesdebienetre.com

Danse Africaine :

Afro, brazil, latino, oriental, salsa…
Cours & stages - (Tarifs étudiants)

Formation Bien Être :

MASSAGE DE BIEN ÊTRE : Californien, Indien, Shiatsu, Coréen, Réflexologie
YOGA ENERGIE : Yoga du son, Rire, Méditation
Cours & stages - (Tarifs étudiants)

Karim Reggad La Bulle 9 rue Jacques Thibaut, Grenoble **06 10 28 44 73**

PORTES OUVERTES / La Bulle de Bonheur

Le centre La Bulle de bonheur vous accueille le vendredi 6 septembre de 19h à 22h et le dimanche 8 septembre de 11h à 18h30

La Bulle de Bonheur c'est 50 intervenants (**Spectacles, Coaching, Ateliers divers autour du bien-être, Conférences, Danses, Sports Zen, et pratiques douces**...).

Ce sera l'occasion d'échanges conviviaux, pour découvrir ce nouveau lieu. Vous pourrez rencontrer les différents intervenants et choisir des activités pour vous, pour vos enfants ou tout simplement pour en parler à vos amis.

Différentes animations auront lieu, avec du bonheur en perspective !

La-Bulle-de-Bonheur.com
9 rue Jacques Thibaut
38000 GRENOBLE

Dojo Eveil du Tao

www.isis-shiatsu.com

L'association Iokai Shiatsu Isère vous invite dans son nouvel espace, le Dojo Eveil du Tao, pour découvrir ou pratiquer des disciplines traditionnelles orientales dans un cadre convivial et paisible, quel que soit votre âge ou votre niveau.

Ces activités, **Shiatsu Iokai**, **Do In Qi Gong**, **Tao de la Femme Lune**, **Yoga**, **Qi'méya** sont dispensées en cours collectifs hebdomadaires, en séminaires de week-end ou en suivi individuel.

Venez découvrir une ou plusieurs de ces disciplines lors d'un cours d'essai gratuit.
Pour plus d'informations, nous vous convions sur notre site ou sur ceux de nos partenaires, ou bien à nous contacter par mail ou téléphone.

Yoga : Philippe Frequelin : 06 89 85 07 73. **Valérie Berger :** 06 81 18 35 12. **Corinne Thibaut :** 06 47 49 68 59.
Qi'méya : Jeff Sylverwind : 06 22 68 38 27

Dojo Eveil du Tao 37 place Saint Bruno, Grenoble — **04 76 07 58 32 / 06 79 65 70 43**

Yoga relaxation méditation

www.philippefrequelin-yoga.com

Enseignant diplômé de l'Ecole Française de Yoga de Lyon - Membre de l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère

- Apprendre à se relaxer, assouplir et tonifier son corps
- Améliorer sa concentration, réduire la rumination mentale et positiver
- Harmoniser le corps et l'esprit, optimiser son potentiel vital

- **Cours collectifs :**
Lundi et Jeudi : 18h15 à 19h15 / 19h30 à 20h30
Mardi : 12h30 à 13h30
- **1er cours d'essai gratuit**
- Etudiants Chômeurs Couples -20% / Reprise des cours lun 9 sept
- Ateliers et stages à thèmes (consulter le site)

DOJO EVEIL DU TAO 37 place St Bruno, Grenoble — **04 76 43 73 51 / 06 89 85 07 73**

Taï Chi Chuan - Art du mouvement

untcc@untcc.com • www.untcc.com

Le Taï Chi Chuan est un art martial du corps en mouvement et de l'énergie qui l'habite.

- Sur le plan physique, le Taï Chi Chuan développe et entretient la souplesse, l'endurance et l'équilibre.
- Sur le plan psychique, le Taï Chi Chuan peut être considéré comme une méditation dynamique.
- Sur le plan martial, à la manière d'un combat, esquives et attaques s'enchaînent, sans agressivité.

Debut des cours le 23 septembre 2013

Lieux et horaires des cours de techniques de Base :

Meylan : lundi 13h30-14h30 et 20h-21h,
mardi 18h-19h, mercredi 20h-21h
Campus : lundi 12h-13h, mardi 12h-13h

Atelier découverte à Meylan les 16 et 17 septembre
et sur d'autres communes, + d'infos sur le site internet

Herbeys : mercredi 18h30-19h30
Grenoble : jeudi 19h-20h
Villard de Lans : mercredi 18h-19h

Taï Chi Chuan Style Yang / UNion Tai Chi Chuan - UNTCC — **04 76 33 03 67**

Association Rythmes Du Tao - Taï Chi Chuan

rythmesdutao@free.fr • www.rythmesdutao.free.fr

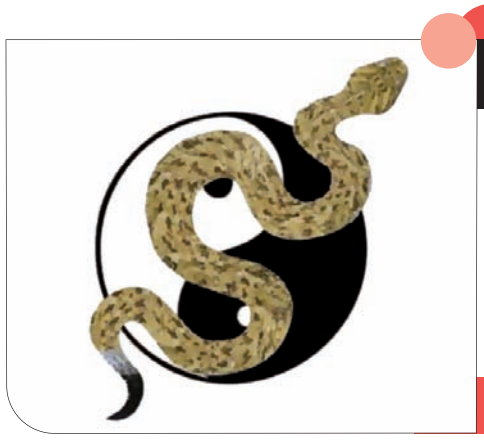
Style Yang, issu de L'École de Maître TUNG Kai Ying - *Pratique - Recherche - Enseignement - Echange*
Forme longue, rapide et familiale, mouvements et applications à deux, pratique des armes : éventail, sabre, épée, bâtons.

Début des cours : Lundi 23 septembre 2013 :
- Un cours gratuit
- Un stage mensuel, le samedi de 14h30 à 18h30
- 2 stages résidentiels par an
- Stages avec intervenants extérieurs

Cours à Claix : Lundi 19h
Cours à Pont-de-Claix : Mardi 10h
Mercredi 18h30
Jeudi 18h30
Vendredi 10h

L'ARDT est affiliée à la Fédération Française de WUSHU - arts énergétiques et martiaux chinois.

A.R.D.T. 40 bis avenue Victor Hugo, Pont de Claix — **04 76 01 07 11**



Tai chi chuan et Qi-Gong

www.yangtse-grenoble.fr • yangtse.grenoble@free.fr

Association affiliée à la Fédération Française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois.

Le **Tai chi chuan** enseigné par **Yang Tse Grenoble** (Style du serpent), est une pratique qui apprend à se mouvoir de façon unifiée, détendue et flexible, dans la lenteur (travail organique) comme dans la vitesse (dynamique martiale). Pratiqué de façon approfondie, c'est un art martial efficace, développant les capacités d'adaptation au changement.

La pédagogie spécifique (réel apprentissage de la détente) permet d'accéder à une autonomie et à une liberté de plus en plus grande en avançant dans la pratique. Forme à mains nues, Armes, Poussée des mains, Sens martial et Applications.

Le Qi-Gong enseigné, développe le travail organique et la détente, sans aborder l'aspect martial et les enchaînements spécifiques du Tai chi chuan.

Saison 2013/2014 :
reprise des cours hebdomadaires le Mardi 24 Septembre 2013.
Portes ouvertes gratuites le Samedi 21 Septembre, de 14h à 18h, gymnase Chanou, Externat Notre Dame (Tram A arrêt MC2 ou parking MC2).
Cours débutants et avancés de Tai chi chuan, cours de Qi-Gong, stages.
Premier cours gratuit et forfait possible pour 3 semaines à l'essai (voir site web).

Association YANG TSE GRENOBLE — **06 86 81 66 95 / 07 81 48 07 33**

Taiji Quan Style Chen

www.taiji-grenoble.com

Le Taiji Quan est un art martial traditionnel chinois. Il est basé sur l'alternance de mouvements lents et explosifs.

Le Taiji Quan permet à chacun d'améliorer sa concentration, de lutter contre le stress de la vie quotidienne, de développer sa puissance, son mental et renforce ses capacités d'adaptation et stratégiques. Retrouver un équilibre dans un corps sain. Bien que présenté de nos jours comme une gymnastique douce, le Taiji Quan n'en reste pas moins un art martial réputé et efficace.
Jeunes comme moins jeunes, débutants ou déjà pratiquants, vous pouvez découvrir ou pratiquer cette discipline en suivant l'enseignement traditionnel que vous propose l'association.

TAIJI WUSHU CLUB GRENOBLE :
Cours hebdomaires, cours particuliers, stages, formation de professeur, séminaires tout au long de l'année..

Renseignez-vous au : — **06 07 33 46 55 / 09 54 91 84 27**

Aïkikaï de Grenoble (FFAB)

aikido.grenoble@free.fr • www.aikikaigrenoble.fr

L'Aïkikaï de Grenoble, 3 arts martiaux traditionnels japonais : Aïkido, Iaïdo & Jodo

Sans compétition, accessibles à toutes et à tous !

• Cours d'Aïkido Adultes & Enfants
Centre Sportif Hoche : rue François Raoult, Grenoble
• Adultes / tous niveaux : lundi, mardi, mercredi, jeudi 20h-21h30 (rentrée le 09/09)
• Enfants : Mercredi 16h30-18h (rentrée le 25/09)

• Cours Aïkido Ados & Adultes / Iaïdo & Jodo
Dojo Thiers : 16, rue Thiers, Grenoble
• Iaïdo : Mardi 18h30-20h / Samedi 6h-8h
• Jodo / Kenjutsu : Mardi 20h-22h / Jeudi 20h-22h
• Aïkido Ados : Jeudi 18h30-20h (rentrée le 19/09)

Journée portes ouvertes Samedi 14 septembre de 10h à 17h au Dojo Thiers
(Démonstrations et initiations gratuites, ouvert à tous)

Aïkikaï de Grenoble Centre Sportif Hoche et Dojo Thiers, Grenoble

Karate - Self Defense - Baby Karate Grenoble

www.grenoblekarate.com

Des cours adaptés à tous les niveaux.

• **Le KARATE :** Le karaté répondra à vos attentes, que vos aspirations aillent vers une pratique compétitive, traditionnelle, de loisirs ou vers une recherche plus philosophique.

• **Le KARATE ENFANT :** Les enfants y trouveront une pratique éducative et ludique qui permettra de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux.

• **SELF-DEFENSE :** L'étude de mouvements simples ou d'enchainements techniques permettant à chacune et à chacun de trouver la réponse adaptée en cas d'agression.

Entrainement Centre Sportif Hoche :
• **Enfants :** mardi, mercredi et samedi
• **Adultes :** mardi, mercredi, vendredi et samedi

Club leader dans la région / Plusieurs fois médaillé en national en 2012/2013
Chéquier Jeunes Isère et Carte M'RA acceptés
Cours d'essai gratuit

• Baby Karaté dès 3 ans •

KARATE GRENOBLE HOCHE Centre Sportif Hoche, derrière Habitat et parking hoche, **04 76 58 04 71 / 06 12 14 01 70**

Geraçao Capoeira Grenoble

geracaocapoeira.gre@gmail.com • www.geracao-capoeira.fr

La Capoeira , un mélange parfait de force, rythme, agilité et liberté

Venez découvrir cet art martial typiquement brésilien crée par les esclaves à l'époque coloniale.
Un Contre-Maitre et un Professeur brésiliens seront heureux de vous accompagner tout au long de l'année pour vous enseigner leur art.

Cours du lundi au samedi, tous âges (enfants/ado/adultes), tous niveaux.

Début des cours le 16 septembre et portes ouvertes jusqu'au 20 septembre.

Tarifs réduits : étudiants/demandeurs d'emploi
Lieux : Grenoble, St Martin d'Hères, Crolles

Geraçao Capoeira Grenoble propose également des cours de **musique** et de **BATUCADA**
Toutes les informations : www.geracao-capoeira.fr

GERACAO CAPOEIRA Grenoble, Grenoble **06 15 71 60 63**