

ACTIVITÉS CULTURELLES

Arts plastiques Adultes (cours)

Cet atelier a pour objectif de favoriser et développer la créativité artistique, via l'acquisition de techniques. Il est ouvert à tous, quel que soit le niveau. Les techniques abordées sont le dessin (fusain-crayon-encre...) et la peinture (acrylique, huile ...) mais aussi le travail autour de sujets comme le paysage, le portrait, la nature morte, et sur les différentes orientations de la composition (espaces-lumières-formes...). Il sera animé par Ahmad Kaddour.

Salle Chéops:

Lundi de 14 h à 17 h

Contact: Anne Cirier – 06 32 15 25 62 – cirier.anne@wanadoo.fr



Arts plastiques Enfants 7 – 12 ans (cours)

Cet atelier a pour objectif de favoriser et développer la créativité artistique. Il est ouvert à tous les enfants entre 7 et 12 ans, quel que soit le niveau. Il sera animé par Ahmad Kaddour.

Salle Chéops:

Vendredi de 18 h à 19 h 30

Contact: Anne Cirier – 06 32 15 25 62 – cirier.anne@wanadoo.fr

Arts plastiques (atelier libre)

L'activité "Arts plastiques" a été conçue sur le mode d'un atelier :

- pratiquer ensemble nos techniques préférées (peinture acrylique, huile, aquarelle, gouache, modelage en terre, plâtre....
- échanger nos savoir-faire, nos connaissances artistiques,
- s'enrichir du regard de l'autre, de son expérience.

Salle Chéops:

Lundi de 14 h 00 à 17 h 00
Mercredi de 14 h 30 à 17 h 30
Vendredi de 14 h 30 à 17 h 30



Contact: Anne Cirier - 06 32 15 25 62 – cirier.anne@wanadoo.fr

Calligraphie et peintures chinoises

L'enseignement est dispensé par **Shu-Ling LIN**, diplômée de l'Ecole nationale des Beaux-Arts de Taïwan. Il n'est pas nécessaire de connaître la langue chinoise pour pratiquer la peinture ou la calligraphie. L'effectif est limité à 10 personnes.

La calligraphie chinoise est un art mais aussi une discipline qui vise à la concentration et à l'équilibre personnel. L'enseignant fait partager sa culture pour expliquer les différences de conceptions artistiques entre l'Orient et l'Occident. Une solide base est donnée dès le début:
- Connaissance des matériaux, les quatre trésors du lettré: pinceau, encre, papier, encier
- Travail de la posture et des traits élémentaires.
En calligraphie, au bout d'un mois, les élèves passent à la calligraphie d'un poème complet. Plusieurs styles de calligraphie sont étudiés (kaishu, lishu,...). Nous organisons de temps en temps une petite exposition.

La peinture chinoise se nourrit de l'observation de la nature et invite à rentrer dans le paysage. Elle utilise le pinceau et l'encre (de plusieurs couleurs) sur du papier. Tout trait est définitif, d'où une grande importance de maîtriser les gestes techniques. Nous enseignons le style shan shui (montagnes et eau) et aussi la peinture de plantes et fleurs (bambous, chrysanthèmes, pivoines).

Salle Chéops :

Calligraphie:
Mardi de 10 h 30 à 12 h 30
Jeudi de 10 h 30 à 12 h 30

Peinture:
Mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Jeudi de 13 h 30 à 15 h 30

Contact: Jérôme Lallemand - 01 45 85 27 08
jerome_lallemand@yahoo.fr
et Shu-Ling LIN - 06 16 20 60 59



Chorale

Le Chœur « Flori Canti » a été créé en 1993, sous l'impulsion du Docteur Elisabeth Hadjiisky, soprano et psychanalyste, habitante de la tour Chéops.

Le chœur compte environ 40 membres, femmes et hommes de tous âges. Le chef de chœur est **Tsvetan Dobrev**, diplômé du conservatoire national de musique de Sofia, pianiste et compositeur, lauréat de nombreux prix internationaux. Le répertoire comporte des chants sacrés français et bulgares, des œuvres du répertoire classique: Fauré, Franck, Purcell, Pergolèse, et aussi Gershwin et Bernstein. Le chœur se produit plusieurs fois dans l'année à Paris et à l'étranger. Toutes les voix sont les bienvenues.

Salle Chéops:

Lundi de 19 h 00 à 22 h 00

Contact: Geneviève Diot - 01 45 85 87 78 – genevievediot75@gmail.com



Chant et perfectionnement de la voix parlée

Les cours de chant sont assurés par Corinne Vinchon, professeur de chant, diplômée de l'Ecole Normale de Musique de Paris et du CNIPAL de Marseille. Elle enseigne aussi depuis dix ans à l'Association Philotechnique de Paris. Les cours de chant sont axés sur l'acquisition de connaissances physiologiques et techniques pour que l'élève maîtrise sa voix. Le répertoire est choisi par le professeur et l'élève. Ainsi le travail intellectuel et le travail physique se complètent. Les cours de perfectionnement de la voix parlée ont pour objectif d'apporter une technique vocale appropriée pour exercer sa profession avec confort et assurance :

- acquisition de connaissances physiologiques et techniques (respiration, longueur de souffle, articulation, volume...)
- exercices de respiration (efficacité et détente)
- Lectures de textes...

Salle Chéops :

Mardi de 8h15 à 11h15
Mercredi de 10 h à 17h
Vendredi de 9h à 14h

Contact: Annick Cazarré
an_cazarre@hotmail.com



Cours de violon et d'alto

Professeur d'Enseignement Artistique (PEA) au Conservatoire à rayonnement départemental d'Aulnay-sous-Bois en violon et en alto, **Cyril Guignier** accueille tous les niveaux: enfants dès 5 ans, adultes débutants ou confirmés et étudiants en préparation de concours professionnels (DEM, CNSM de Paris ou Lyon, concours d'orchestre). Il est aussi concertiste et membre des Violons de France.

Cours individuels de 30 minutes à 1 heure

Salle Chéops :
jeudi de 9 h à 21 h
Contact: Geneviève Diot – 01 45 85 87 78 – genevievediot75@gmail.com

Cours de guitare et de basse

Le professeur diplômé, **William Layani**, est compositeur, arrangeur et interprète. Il souhaite transmettre les bases techniques nécessaires à la maîtrise de la guitare mais également les différents styles abordables. Quel que soit le niveau et l'âge de l'élève, il s'engage à lui faire aimer la musique, à lui permettre de comprendre le raisonnement nécessaire à son apprentissage et à lui apprendre tant les bases écrites qu'orales afin de le faire progresser en profondeur.

Cours individuels de 30 minutes à 1 heure

Salle Chéops : horaires à voir avec le professeur

Contact: Geneviève Diot – 01 45 85 87 78 – genevievediot75@gmail.com

Théâtre d'improvisation

L'activité est animée par **Catherine Hirsch**, comédienne professionnelle et membre de l'association « Pain d'Épice ». L'objectif du théâtre d'expression n'est pas de former des comédiens mais de permettre à chacun d'affirmer sa personnalité et de mieux communiquer avec le monde à travers le jeu. Une séance se compose d'exercices individuels et collectifs pour favoriser la concentration, la mémorisation, la gestuelle, la diction, le contact et l'écoute, le développement des états émotionnels..., afin d'amener le participant à l'improvisation. Les axes pédagogiques principaux sont les suivants:
- favoriser l'émergence de l'imaginaire pour exprimer sa créativité.
- se dégager de sa timidité et de ses appréhensions.
- accepter le regard de l'autre et des autres.
- se détendre et extérioriser ses tensions et se faire plaisir.
- éprouver de la satisfaction dans l'enthousiasme, la rigueur et la modestie.

Salle Chéops:

Cours ado-adultes: mardi de 20h à 21h30
et vendredi de 19h30 à 21h00
Cours enfant à partir de 7 ans: vendredi 18h à 19h30

Contact: Catherine HIRSCH - 01 44 23 88 58
et 06 78 24 63 04

Site : [theatre.paindepice](http://theatre.paindepice.com)



ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE BIEN-ÊTRE

Sophrologie

La sophrologie est une pratique psychocorporelle douce accessible à tout âge. Elle favorise la détente et permet de ressentir plus de bien-être au quotidien. A travers différentes techniques passant par **la relaxation, la respiration, les mouvements corporels et la visualisation positive**, elle permet de se reconnecter à soi et **d'harmoniser le corps, le mental et l'émotionnel**. Elle offre des outils simples et concrets, facilement réutilisables pour aborder sereinement les différentes situations de la vie et apprend à puiser dans ses ressources internes. Lors de ce moment de parenthèse nous travaillerons entre autres sur la libération et l'apaisement des tensions corporelles et mentales, la gestion du stress, l'augmentation de la confiance en soi ou encore l'amélioration de la concentration et du sommeil.

Salle Chéops:

Séances de groupe (à l'année ou au trimestre) :
Mardi de 16 h 30 à 17 h 30 (salle jaune)
Mardi de 18 h 45 à 19 h 45 (salle verte)

Contact : Agnès Todoroff
Sophrologue titre certifié RNCP
06 20 52 01 81 - todosophro@gmail.com

Facebook : Agnès Todoroff Sophrologue – Hypnopraticienne
Site : todosophro.fr



Gymnastique holistique-méthode Dr Ehrenfried

Méthode qui s'adresse à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique, particulièrement recommandée à ceux que la gymnastique traditionnelle a toujours rebutés. L'originalité réside dans l'accent mis sur le ressenti du mouvement et non pas sur le geste mécanique. Chaque séance d'une heure comprenant 7 personnes maximum représente un «temps à soi» pour:

- se détendre et découvrir sa respiration
- se concentrer et éprouver le plaisir de se décontracter.
- se muscler, s'étirer sans violence, et pratiquer des automassages (pieds...)

Site: gym-dr-ehrenfried.fr

Salle Chéops:

Jeudi de 17 h 30 à 18 h 30 et 19 h 30 à 20 h 30
Enseignante: Michèle Müller – 06 85 60 45 75

Contact: Danièle Dubois.
dubois.danielle@wanadoo.fr



Gymnastique mixte pour adultes et seniors

Cours d'entretien général avec culture physique, abdominaux et stretching. Il permet par un travail souple et tonique, d'entretenir et de renforcer le potentiel musculaire, articulaire et de libérer ainsi le corps de ses tensions.

Gymnase Dunois: Mardi de 19 h 00 à 20 h 00

Professeur: Christophe Lajoie
Contact: Mireille REY - 06 11 64 06 67
mireilletaxil.rey@free.fr



Tennis

Utilisation des 2 courts extérieurs du gymnase. L'activité s'adresse aux passionnés et assidus. Usage libre, sans professeur, sur les créneaux horaires attribués en fonction de l'assiduité de l'année précédente. Il est conseillé d'occuper chaque créneau par quatre joueurs.

Tennis Dunois (68 rue Dunois)
Samedi: de 9 h 00 à 11 h 00
et de 12 h 00 à 14 h 00

Contact: Mireille REY - 06 11 64 06 67
mireilletaxil.rey@free.fr



Volley ball

Le Volley-Ball accueille des pratiquants principalement pour la compétition, mais aussi en loisirs. Les plus jeunes ont 6/7 ans et les plus âgés ont dépassé la cinquantaine. **En compétition, l'ASC Dunois compte près de 140 licenciés, dont deux équipes féminines régionales, une équipe masculine régionale, de nombreuses équipes jeunes et des duos de beach-volley.** Les équipes jeunes jouent en 4X4 ou en 6X6 et sont encadrées par des bénévoles et des éducateurs diplômés.

Gymnase Dunois

Entraînements:
Mardi de 20 h00 à 22 h 30 (compétitions adultes)
Mercredi de 21 h 00 à 22 h 30 (compétitions et loisirs adultes)
Jeudi de 20 h 00 à 22 h 30 (compétitions adultes)
Vendredi de 19 h 00 à 20 h 30 (école de volley, équipes jeunes))
Vendredi de 20 h 30 à 22 h 30 (compétitions et loisirs adultes)

Gymnase Kellerman

Entraînements:
Lundi de 18 h 00 à 20 h 00 (équipes jeunes)

Contact: Eric Larpin - 06 69 40 84 86
eric.larpin@nnx.com
<http://ascd-volley.clubeo.com>



Yoga

Discipline plurimillénaire, le Yoga représente un système de pensée; la vision de la réalité cosmique est abordée sous l'angle de l'unité entre le monde de la forme et le monde de la réalité informelle. Il permet à l'être incarné d'exister dans la plénitude de ses potentialités et de trouver une harmonie que la seule vision de la composante matérielle ne peut apporter. Toute personne désireuse d'exister dans la totalité de son être, ne peut faire l'économie de cette introspection. C'est à cette quête de «l'être complet» que nous convie cette discipline par la mise en œuvre d'une véritable symbiose entre domaine corporel et composante mentale.

Salle Chéops:
Mardi de 15 h 45 à 16 h 45 (salle verte)
Mercredi de 19 h 30 à 21 h (salle verte)

Contact: Annie BENOLIEL
Tél 06 67 68 49 14 et 01 43 46 71 74
svan856hamso920@orange.fr



Yoga (énergie et méditation pleine conscience)

Yoga énergie: c'est le travail de l'harmonie du souffle dans les postures en faisant prévaloir le plan des sensations sur celui de l'intellect. C'est être réceptif et attentif plutôt qu'actif dans les postures. Méditation pleine conscience et Yoga Nidra: la méditation pleine conscience permet de mieux gérer son stress, prendre soin de soi et élargir sa vision des choses.

Salle Chéops:
Yoga énergie:
Mercredi de 18 h 15 à 19 h 30 (salle jaune)
Méditation pleine conscience et Yoga Nidra:
Jeudi de 19 h 45 à 21 h (salle jaune)

Contact: Gabrielle Guyonneau
06 72 82 27 80 – 09 83 54 71 95
gabrielle.guyonneau@gmail.com
Site: yogaparis13gabriela.fr



Le mot du Président

Résilience... Espérance...?

Comme le reste du Monde, la pandémie de Covid-19 a durement frappé toutes les sections de l'A.S.C.D. avec notamment cette longue période de confinement rendant impossibles toutes les activités de groupe. A fortiori, tous les rassemblements conviviaux du Printemps (chorale, théâtre, Fête des Voisins, Fête de la Musique...) que j'espérais voir repartir dans notre précédent dépliant, ont été annulés.

Le dé-confinement progressif depuis juin dernier a permis une timide reprise de quelques activités et, si de nouvelles dates pour les rassemblements traditionnels sont évoquées pour cette rentrée, des incertitudes subsistent sur la possibilité qu'il y aura de les respecter.

Face à cette situation, il faut bien sûr penser à tous ceux qui ont été eux-mêmes atteints par le virus ou qui ont eu à déplorer la mort de proches. Mais, à des degrés moindre, nous avons tous été touchés et il convient d'en tenir compte.

Avec l'été, les vacances et l'amélioration de la situation en France, beaucoup d'entre nous vont sans doute pouvoir remonter la pente alors que d'autres resteront fragiles et anxieux. Mais pour les uns comme pour les autres, **c'est le moment de refaire des projets** et de s'inscrire ou réinscrire dans une ou plusieurs des multiples activités qui vous sont proposées ici.

Au lieu de continuer à se laisser abattre, ce premier pas qui vous en empêchera s'appelle la « **résilience** ». Et ensuite, au delà des incertitudes qui demeureront, je proposerai un retour à l'optimisme avec, comme disait Gustave Flaubert, « **cette belle espérance** qui consiste...à attendre avec ferveur ce qu'on ne sait pas du tout ».

Bonne rentrée à tous

Dominique Ogée
Président d'ASC Dunois

**CHOISISSEZ
UNE
ACTIVITÉ**

**SPORTIVE
OU
CULTURELLE**

**SAISON
2020 - 2021**

Inscriptions :

**Jeudi 10 septembre 2020
à partir de 19 h - RDC Chéops**

A.S.C.D. Association sportive et culturelle
Dunois - 74 rue Dunois 75013