

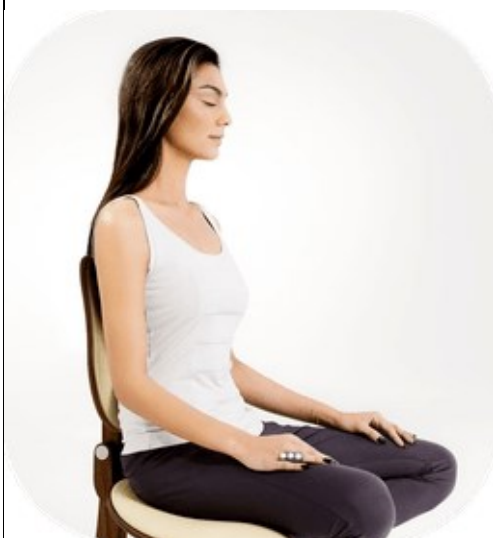


# ARTENCIEL : association culturelle à Saint Etienne de Chigny

**Inscription en cours d'année – séance de découverte possible – demandez-nous !**

La cotisation d'adhésion à l'association est de 15 € avec accès à tous les ateliers

## SOPHROLOGIE



La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation qui permet de gérer son stress, d'accéder au mieux-être et de retrouver son potentiel. Cette méthode est positive et basée sur la respiration.

**Le Samedi matin ou le mardi soir**

Tarif : la séance adhérent 8€ (sinon 10€)

Contact : Annie MAUNY – 06 32 04 60 01

[anniemauny@gmail.com](mailto:anniemauny@gmail.com)

## QI GONG



Une pratique régulière des exercices de Qi Gong permet de retrouver de l'Energie. On se sent plus détendu, mieux dans son corps et dans sa vie. Ainsi, de nouveau équilibré, nous faisons preuve de plus de patience et plus de résistance face à tous les éléments stressants de la vie quotidienne.

**Un Samedi par mois de 9h30 à 12h30**

Tarif : la séance adhérent 15€ (sinon 20€)

Contact : Nicolas ZELISKO – 06 66 33 81 61

[contact@harmoniedutao.com](mailto:contact@harmoniedutao.com)

## GUITARE / BASSE

Cours de guitare ou basse tous styles / tous niveaux. Étude de diverses techniques de l'instrument. Cours adaptable à la demande de l'élève. Solfège non obligatoire. A partir de 6 ans



**Le Mercredi et le Jeudi**

Tarif: 30 cours/an - 25 € l'heure

Contact : François LE LYON - 06 80 60 71 92

[francois-le-lyon@hotmail.fr](mailto:francois-le-lyon@hotmail.fr)

## MODELAGE-SCUPLTURE

Le travail de l'argile nous relie à la terre, de nos mains naissent des sculptures modelées dans le calme et la bonne humeur



**Les lundis de 18h30 à 20h30 (adulte)**

**Stage adulte : 2 dimanches par trimestre**

**Stages enfant : pendant les vacances scolaires (39€)**

Tarif annuel : 320 €

Contact : Michèle Minière - 06 79 46 16 55

[michele.miniere56@laposte.net](mailto:michele.miniere56@laposte.net)