



DANSE, ART ET BIEN-ÊTRE ENFANTS/ADOS/ADULTES – ASSOCIATION « OCALYCE DES ARTS »

Ocalyce des Arts est une association de danse, art et bien-être.

Nous proposons des cours de **danse Jazz** (enfant, ados, adultes), de **danse contemporaine** (ados, adultes), d'**Éveil-Initiation** à la danse dès l'âge de 4 ans ainsi que deux cours de **danse jazz technique** pour permettre aux élèves de se perfectionner et d'aller plus loin, **danse jazz technique enfant** pour leur permettre de danser encore plus et **le p'tit cours du midi** pour tous ceux qui veulent se détendre et prendre du temps pour eux avant de repartir au travail.



Chaque année nous proposons un nouveau spectacle au mois de mai mêlant tous les genres et tous les âges durant le Festival Mai en Scène en partenariat avec l'association H2G.

La nouveauté de cette année : un cours de **perfectionnement et expression scénique**.

N'hésitez pas à vous inscrire à notre **newsletter** pour être tenu informé de notre actualité sur notre site internet.

Nos valeurs sont : le partage, l'écoute, la persévérance et l'engagement.

Directrice Artistique :

Ophélie LAFOUASSE

06 12 33 50 26

ocalycedesarts@gmail.com

www.ocalycedesarts.com

Lieu :

Les Taillis Bourdrie, RD 40 rue des Molières à Gometz-la-Ville

Les horaires (confirmés en septembre) :

<https://www.ocalycedesarts.com/planning>

Format des cours :

Nous proposons des cours collectifs à partir de 4 ans sans exception, entre 1h et 1h30 en fonction des disciplines, mais aussi des cours individuels sur demande.

Tout au long de l'année :

-"Un Dimanche chez Ocalyce" vous propose des stages et des ateliers bien-être et danse durant les week-end, une fois par mois.

Les tarifs (Adhésion à Ocalyce des Arts comprise) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

entre 280€ et 310€ à l'année en fonction des disciplines

<https://www.ocalycedesarts.com/tarifs>

Les tarifs sont valables pour l'année et payable en 4 fois.

Les Chèques Vacances et Coupons Sport sont acceptés jusqu'au 15 octobre 2023.



S'étirer avant la méditation est important pour préparer votre corps à la position assise et aussi allongée, pour vous assurer un confort optimal. Être dans la posture confortablement peut faire une différence significative dans votre pratique de la méditation. Différents étirements peuvent vous aider à ouvrir vos hanches et à gagner en souplesse. Parmi ceux-ci, on trouve l'étirement du papillon, la posture du chat, le cobra... De plus, les étirements du dos peuvent renforcer votre colonne vertébrale et soulager toute gêne. Il est recommandé de s'étirer régulièrement et de le pratiquer en douceur pour éviter toute tension ou blessure.



Méditation contemplative, en pleine conscience, sonore, ou approche de la méthode haptopédagogie, Christophe vous fera découvrir tous les bienfaits de la méditation : rester concentré, réduire le stress, les symptômes de dépression, gérer l'anxiété et la douleur, stimuler le cerveau, soulager la douleur, ralentir la dégénérescence cérébrale (Alzheimer), renforcer l'immunité, diminuer la sensation de fatigue, améliorer son comportement émotionnel, cognitif et social, augmenter la créativité, améliorer le sommeil...

L'animateur :

Christophe DE OLIVEIRA
06 60 56 16 97

Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

Les horaires :

Jeudi : de 19h00 à 20h00

Lieu :

Salle de l'Aérotrain

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

Méditation-Stretch : 180€

Forfait 2 cours au choix* : 300 €

3^{ème} cours au choix* : 140 €

* Marche nordique, Gym, Chore-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch

Non-résidents sur Gometz la Ville

Méditation-Stretch : 200€

Forfait 2 cours au choix* : 320 €

3^{ème} cours au choix* : 140 €

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



YOGA ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Discipline millénaire, le yoga propose une pratique très complète accessible à tous où l'on recherche l'harmonie du corps, du souffle et de l'esprit. La séance est unique et adaptée en fonction de ce qui « est » dans l'instant et en même temps structurée par des propositions de postures (Asana) et d'enchaînements qui respectent et recherchent l'équilibre entre tonicité et souplesse. Puis vient un temps de relaxation et des techniques de respiration (pranayama) amenant naturellement vers la méditation. Le fil conducteur de la séance est avant tout la mise en place d'une respiration consciente, alors peu à peu le pratiquant est amené à découvrir un espace et une dimension intérieure de plus en plus calme, claire et profonde. Par la pratique juste des postures portée par le souffle, le cours de yoga est un moment privilégié pour quitter l'agitation et retrouver harmonie et énergie.

**L'animateur :**

Thierry PELIKAN
06 31 72 72 58

Le format du cours (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours) :

Cours collectif de 1h15 minutes.

Les horaires :

Lundi : de 18h00 à 19h15

Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :Résidents sur Gometz la Ville

Yoga : 200€

Forfait 2 cours au choix* : 300 €

3^{ème} cours au choix* : 140 €

*** Marche nordique, Gym, Chore-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch**

Non-résidents sur Gometz la Ville

Yoga : 220€

Forfait 2 cours au choix* : 320 €

3^{ème} cours au choix* : 140 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du yoga ou une attestation QS Sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.