

VENDREDI

## MÉDITATION Adultes

Pratique silencieuse d'environ 20 minutes + guidance: à la découverte de mes forces.  
Pour les personnes qui ont déjà pratiqué.

19h15/20h15 105€ Salle de motricité de l'école  
Autre séance le mercredi (180 € pour les 2 jours)  
Christine Louet 06.75.97.30.86

## LE P'TIT THÉÂTRE DU PLACARD

60€ Salle du Foyer  
8/10 ans 17h15 à 18h15  
11/14 ans 18h15 à 19h30

Elizabeth Graillet  
[elizabeth.graillet21@gmail.com](mailto:elizabeth.graillet21@gmail.com)

LUNDI A SAMEDI


**BATTERIE** Salle du Foyer  
Jours et heures à fixer avec Philippe  
1/2h 218 € 3/4h 320€  
1h 422 €

**DJEMBE** Salle du Foyer  
Jours et heures à fixer avec Philippe  
Enfants 3/4h 120 €  
Philippe Clerc [clercphilrob@gmail.com](mailto:clercphilrob@gmail.com)  
06.79.07.05.61

POUR L'ACTIVITÉ YOGA DÈS LA PREMIÈRE SEANCE : UN CERTIFICAT MEDICAL DE MOINS DE 3 ANS EST OBLIGATOIRE ou dans l'intervalle: remplir le questionnaire médical Cerfa 15699\*01, le conserver et remettre l'attestation associée (les deux documents sont téléchargeables depuis le site du foyer).

Les inscriptions aux différentes activités sont annuelles, les cours se dérouleront du 1 octobre 2019 au 30 juin 2020 (3 trimestres) hors vacances scolaires (sauf mention contraire => renseignements auprès du responsable de chaque activité).

**LE NOMBRE DE PARTICIPANTS EST LIMITÉ PAR ACTIVITÉ.** Le Foyer Rural se réserve le droit de supprimer une activité si le nombre d'inscrits est insuffisant. L'inscription aux activités et le paiement se font uniquement le jour de l'inscription (mercredi 4 sept. de 17h30 à 20h30, salle des fêtes de Blaisy-Bas) ou à l'issue du cours d'essai. Possibilité de payer en 3 fois, les chèques seront encaissés en novembre, mars et juin. Le remboursement des activités se fera uniquement sur présentation d'un justificatif médical ou professionnel, tout trimestre commencé est dû.

 Les Foyers Ruraux ont signé une charte avec la CAF et acceptent, de ce fait, les aides aux activités de loisirs. Les chèques vacances et coupons sport ANCV sont acceptés pour le paiement des activités et de l'adhésion.



Les tarifs des activités et des stages indiqués sont valables pour la saison 2019/2020. Il faut y rajouter l'adhésion annuelle obligatoire au Foyer Rural qui comprend une assurance (responsabilité civile et individuelle).

### ADHÉSION ANNUELLE

Carte individuelle adulte ou enfant 11€

Carte familiale (à partir de 3 pers.) 24€



## SAISON 2019/2020

Du 1er octobre 2019 au 30 juin 2020 hors vacances scolaires  
(Sauf mention contraire)

### Activités proposées cette année :

Ensemble vocal Atelier crochet  
Anglais Atelier Slam   
Méditation Vannerie  
Chorale enfants Théâtre enfants  
Batterie Djembé  
Yoga

## INSCRIPTIONS

## ET PAIEMENTS :

mercredi 4 sept. 2019 de 17h30 à 20h30 Salle des fêtes de BLAISY-BAS

## ASSEMBLEE GENERALE

le vendredi 27 septembre à 19h00

salle de la Mairie à Blaisy-Bas

<http://www.foyer-rural-blaisy.fr/>  
foyer.rural.blaisy@sfr.fr 06 72 68 60



LUNDI

## ATELIER CROCHET Aux fils de l'Oze

Un crochet, une pelote de laine, deux outils pour une multitude d'ouvrages.. Le crochet est un art qui se décline dans de nombreux domaines: art de la table, accessoires, bijoux, jouets, linge de maison, vêtements.. Le crochet est une activité écologique qui se transporte facilement. Elle est conviviale et réduit l'anxiété. Vous pouvez découvrir ou redécouvrir cet art à partir d'ouvrages simples (du 07 octobre au 30 mars)

20h00 à 21h30 60 € Salle du Club Regain

Danielle Gutierrez [auxfilsdeloze@orange.fr](mailto:auxfilsdeloze@orange.fr)  
03.80.33.27.55

## ATELIER SLAM de 16 à 106 ans

Parole vivante venant de Soi et adressée à l'Autre, le SLAM vous invite à jouer avec la rythmique des mots. Une poésie qui prend racine dans le langage parlé. Les séances mêleront jeux d'écriture et mise en voix.

19h45 à 21h15 100€ Salle du Foyer

Kader [redakk7@gmail.com](mailto:redakk7@gmail.com)

MARDI

## ENSEMBLE VOCAL Le Chœur de l'Oze

Chansons harmonisées du XXème et du  
XXI ème siècles. Dès 16 ANS

Début d'activité le 24 septembre 2019

20h00 à 21h30 120 € Salle des fêtes

Régis ONEGLIA [onegliar@gmail.com](mailto:onegliar@gmail.com)

MARDI

## YOGA Adultes débutants

*La conscience de soi mène à la connaissance de soi" (Arnaud Desjardins).* Dans un monde aux rythmes effrénés, se donner le temps de se « pauser », d'apprendre à vivre pleinement l'instant présent par la conscience du souffle et se détacher des pensées. Par le biais de la relaxation, de la pratique des postures et de la méditation, se pencher et s'ouvrir à nos fonctionnements propres afin de mieux nous accepter tels que nous sommes.

Cours d'essai le mardi 24 sept. à 19h00 à la salle de motricité de l'école. Cours adultes avancés le jeudi.

19h à 20h15 120 € Salle de motricité de l'école

Cécile Darbon renseignements 06.80.96.65.72

MERCREDI

## VANNERIE, échanges de savoirs

Apportez vos brins de viorne, de clématite ou de noisetier, apportez votre ouvrage, votre crochet, vos aiguilles, vos pelotes, et venez tresser, tricoter, broder ...avec nous. (du 13 novembre au 25 mars)

19h45 à 22h00 25 € Salle des fêtes

Florence Bordet renseignements: [vannerie.oze@gmail.com](mailto:vannerie.oze@gmail.com)

## CHORALE ENFANTS de 8 à 11 ans

### Le P'tit Chœur de l'Oze

Début d'activité le 25 septembre 2019

17h00 à 18h00 120 € Salle des fêtes

Régis ONEGLIA [onegliar@gmail.com](mailto:onegliar@gmail.com)

MERCREDI

## MEDITATION Adultes

Méditation assise sur coussin ou chaise. Pratique laïque. Méditation de pleine présence ( pleine conscience) : Initiation à la pratique — Rencontrer la confiance — Déployer l'amour bienveillant.

19h15/20h15 105€ Salle de motricité de l'école  
Autre séance le vendredi (180 € pour les 2 jours)

Christine Louet 06.75.97.30.86

## ANGLAIS Salle du Foyer 192 €

4 à 8 élèves par cours

Adultes débutants 18h30 à 19h30

Adultes intermédiaires 19H30 à 20h30

Audrey Laluc [audrey.laluc@orange.fr](mailto:audrey.laluc@orange.fr)

06.77.37.37.51 Les stages pour les primaires, collégiens et lycéens durant les vacances scolaires sont gérés directement par Audrey.

JEUDI

## YOGA Adultes avancés

Cours adultes débutants le mardi

Cours d'essai le mardi 24 sept. à 19h00 à la salle de motricité de l'école.

19h à 20h15 120 € Salle de motricité de l'école

Cécile Darbon renseignements 06.80.96.65.72

