



Conférence "Ikebana Sogetsu"

Gratuit

le mardi 21 octobre à 19 h • *Ti an Holl*

Odile Carton, professeur d'Ikebana à la Maison de la Culture du Japon à Paris, vous présentera l'histoire de cet art floral et son esthétique. Vous découvrirez ainsi le potentiel créatif du style Sogetsu avant de pouvoir réaliser vous-mêmes vos propres créations lors des stages qu'elle proposera ensuite.



Stages Ikebana Sogetsu

le samedi 25 octobre de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h • *Ti an Holl* Tarif 50 € la journée + adhésion OCM
puis les samedis 7 mars et 23 mai 2015 aux mêmes horaires

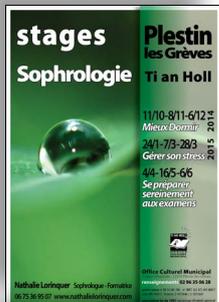
Odile Carton vous propose la découverte de l'art floral japonais et plus particulièrement le style Sogetsu, qu'elle enseigne depuis son retour du Japon en 2001. Les végétaux sont fournis ainsi que les contenants et le pique-fleur. Apporter un sécateur, une petite coupe en plastique, une serviette et une pochette pour emporter votre composition démontée. Vous pourrez ensuite refaire chez vous avec plaisir ce que vous aurez appris!



Stage Environnement naturel pour enfants 8-12 ans

du lundi 27 au vendredi 31 octobre de 14 h à 17 h • *Divers lieux* Tarif 75 € la semaine + adhésion OCM

Tounn Richard, guide animatrice nature, vous emmène à la découverte de notre environnement naturel. Elle vous propose des promenades en bord de mer et en forêt, ainsi que des ateliers création à partir d'éléments naturels. Bili Erwan Salmon, aquarelliste, vous initiera à l'aquarelle dans son atelier de St Efflam.



Stage Sophrologie "Mieux dormir"

d'octobre à décembre - 3 samedis après midi par trimestre (stage complet) ou à la demi-journée • *Ti an Holl*
Tarif 90 € stage complet ou 40 € la demi-journée / 80 € ou 35 € demandeurs d'emploi + adhésion OCM

Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, insomnies, éveils précoces... Avec Nathalie Lorinquer, sophrologue diplômée, découvrez comment retrouver le repos et la confiance en votre capacité à dormir. Expérimentez différentes techniques permettant d'améliorer la qualité de votre sommeil, de vous protéger des réveils nocturnes et de vous réveiller mieux reposé.



Stage Céramique et Art de la table

le sam 8 et dim 9 novembre de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h puis une après-midi • *Ti an Holl puis Botsorhel*
Tarif 90 € tout compris + adhésion OCM

Nolwenn Bruneau et Quentin Marais vous proposent de réaliser vous-mêmes votre théière-pichet et 4 tasses. Une quinzaine de jours plus tard, vous vous rendez dans leur atelier "le pot au feu" pour l'émaillage et la décoration des pièces. Et si ce n'est pas possible pour vous de vous y rendre, ils finaliseront vos pièces. Inscriptions ouvertes dès maintenant.

Cours de basse et contrebasse

Nouveauté

les lundis et mardis de 17 h à 20 h et mercredi de 9 h à 11 h 30 • *Ti an Holl*

Tarif 15 € les 30min + adhésion OCM

Eva Montfort, notamment bassiste du groupe Raggalendo, propose des cours pour débutants ou intermédiaires. Techniques de jeu, lecture, connaissances du solfège, rythme, tempo... et études de morceaux. Accompagnement sur tous styles de musique.