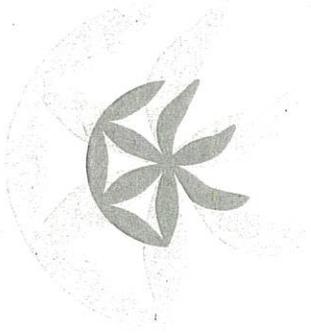


# ESPACE CULTUREL ARBAZ



## Programme

SEPT-  
DEC  
2023

### Septembre

**MER. 06. - 19H30**

Fabienne Fornerod  
L'hypnothérapie, c'est quoi?

**SAM. 09. - 19H**

Association ECCE  
Vernissage de la  
résidence "Essence"

**LUN. 11. - 20H**

Rencontre du 11  
Contemplation au  
service du collectif  
Rita Bonvin

### Sept (Suite)

**SAM. 23. - 17H**

Vernissage : oeuvres des  
participants aux cours de  
peinture de Biborka

**DIM. 24. 9H-17H**

Visite de l'exposition

**SAM. 30. - 20H**



Soirée Madhukori,  
chant Bauls,  
chant de tradition  
indienne

### Octobre

**DIM. 01. 9H30-17H30**

Atelier des chants Bauls

**DIM. 08. 9-17H**

Lucien Morard

Journée de reconnexion à soi  
par la pratique du Yoga.  
Ouvert à tous les niveaux.

**MER. 11. - 20H**

Rencontres du 11  
Renforcer notre  
Arbre de Vie (1/9)  
Rita Bonvin

**SAM. 14. - 20H**

Concert du Duo Créart  
avec Andrea Goleva,  
flûtiste et Jakub Bachleda,  
guitariste

**JEU. 19. - 19H30**

Méditation sonore  
Manu Monnet

**SAM. 28. - 20H**



Soirée musique  
chinoise revisitée  
par le duo ASIMA :  
Lu Yue Yin et  
Nicolas Fardel

### Novembre

**SAM. 4. - 20H**



Concert du duo  
Comova avec  
Manu Monnet,  
percussionniste et  
Pierre-Henri Boulland,  
guitariste

**SAM. 11. - 20H**

Rencontre du 11  
Renforcer notre  
Arbre de Vie (2/9)  
Rita Bonvin

**SAM. 18. - 20H**

**DIM. 19. - 17H**

Théâtre : La Crique  
de Guy Foissy avec Catherine  
Grand et Guy Delafontaine

**SAM. 25. - 20H**



Aline Luca De Gardaz  
Contes  
ELLE S APPELAIT LISA

**DIM. 26. - 17H**

Lecture à plusieurs voix  
par Les Compagnons des Arts  
Les fruits tombent des arbres  
de Florent Oiseau

### Décembre

**LUN. 11. - 20H**

Rencontre du 11  
Renforcer notre  
Arbre de Vie (3/9)  
Rita Bonvin



## Couture Nos Activités

### Avec Claire L'Huillier

- Adultes Dès débutant – mardi matin 9h00-11h30

Session 1 : 5-12-19-26.09 3-10-17.10 / 440.-

Session 2 : 7-14-21-28.11 5-12-19.12 / 440.-

- Enfants Couture dès la 3H jeudi matin 9h00-11h30

Session 1 : 7-14-21-28.09 5-12.10 / 375.-

Session 2 : 9-16-23-30.11 7-14.12 / 375.-

Infos et inscription : [clairelhuillier@lilo.org](mailto:clairelhuillier@lilo.org)

## Yoga



### Avec Jeanne Rivollier

Hatha, Yin Yoga et Vinyasa

Début des cours 22.08.23

Cours Adultes tous niveaux

- Jeudi de 18h30 à 19h45
- Vendredi de 9h30 à 10h45

Cours Enfants /Ado à partir de 8 ans  
(parents bienvenus aux cours)

- Mardi de 16h15 à 17h15

Autres créneaux horaires sur demande

Soyez les bienvenus, le cours d'essai est offert.

Infos et inscriptions 076/234.75.82 ou

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

## Chants du Voyage



### Avec Aline Gardaz De Luca

Atelier d'expression vocale par la voix chantée

Les 5 ateliers font partie d'un tout, c'est un chemin

d'unification et de présence à soi et aux autres

avec tout ce que nous sommes

Dates : 20 septembre, 18 octobre,

8 novembre, 29 novembre, 13 décembre

Horaires : de 18h30 à 20h15

Tarif : 200.- pour les 5 ateliers

Délai d'inscription : 10 septembre à

[aline@roulottedescontes.ch](mailto:aline@roulottedescontes.ch) 079/723.41.07.

## Stage de Créativité

### Avec Suzanne Niquille

artiste peintre

et Claire L'Huillier

4 et 5.11.2023 9h00-17h00

avec repas canadien Tarif : 280.-

Inscription : [s.niquille@bluewin.ch](mailto:s.niquille@bluewin.ch)

## Peinture



### Avec Xavi Solà

Peinture à l'huile, aquarelle et acrylique

Apprendre à regarder, maîtriser les couleurs,

proportionner et ajuster le dessin, réfléchir sur la

composition, travailler sur la profondeur

Début des cours : Septembre 2023

- Lundi de 13h30 à 15h30
- Mercredi de 13h à 15h
- Vendredi de 9h à 11h

Cours ouvert dès 12 ans

Prix. 50.- pour une séance de 2 heures ou  
carte de 8 séances : 375.-

Infos et inscription 079/174.41.37

[xavi@xavisola.com](mailto:xavi@xavisola.com) [www.xavisola.com](http://www.xavisola.com)

## Yoga Senior

### Avec Isabelle Pigeon-Robatti

• Jeudi de 9h30 à 11h00 du 31.08.2023 au  
21.12.2023 soit 15 cours (pas de cours le 07.09  
et le 26.10.2023)

• Yoga doux tous niveaux : Lundi de 9h30  
à 11h00 du 28.08.2023 au 18.12.2023 soit 16 cours  
(pas de cours le 23.10.2023)

Cours d'essai gratuit

Infos et inscriptions 079/832.93.00

[Isabelle.pigeon2020@gmail.com](mailto:Isabelle.pigeon2020@gmail.com)

## Communication non violente

### Avec Karine Nendaz et Elda Pellouchod

Prérequis : avoir déjà suivi 2 jours d'introduction

1 samedi par mois de 9h à 11h45.

1ères dates : 16 septembre, 28 octobre, 11 novembre et  
2 décembre 2023. Prix :15.-.

Bienvenue pour une matinée ou de manière régulière.

Karine Nendaz : 078/620.15.03 et

Elda Pellouchod : 077/409.62.00

Infos [amarbaz@gmail.com](mailto:amarbaz@gmail.com)

Cotisations: individuelle CHF 30.- ou famille CHF 50.-

IBAN : CH97 8080 8008 3823 1873 6

Arbaz, Art et Mouvement 1974 Arbaz

**Rabais de 20% sur les activités pour  
nos membres cotisants**