

# ESPACE CULTUREL ARBAZ

## Couture

# Nos Activités

## Peinture



**Avec Claire L'Huillier**

**Mardi de 13h30-15h30**

Couture libre /racommodage

23 avril, 7, 21 mai, 4, 18 juin

Infos et inscriptions

clairelhuillier@lilo.org

**Nouveauté**

## Neurographic Art

**Avec Suzanne Niquille**

Viens découvrir le dessin neurographique !

Tu n'as pas besoin de savoir dessiner pour découvrir cette technique méditative, propice à la détente et au calme intérieur.

**Lundis 9h-11h du 08/04 au 13/05**

**Mercredi 18h-20h du 03/04 au 08/05**

Judis 14h-16h du 11/04 au 06/06

6 x 2h = CHF 270.-

si paiement à l'inscription = CHF 250

Infos et inscriptions Suzanne Niquille

+ 41 76 33 22 659 artsuz@bluewin.ch

## Yoga



**Avec Jeanne Rivollier**

Hatha, Yin Yoga et Vinyasa

Cours Adultes tous niveaux

**Mardi de 18h30 à 19h45**

**Vendredi de 9h30 à 10h45**

Cours Enfants/Ado (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

## Chants du Voyage

**Avec Aline Gardaz De Luca**



Atelier d'expression vocale par la voix chantée.

Dates : 24 avril, 15 mai et 12 juin de 18h30 à 20h30

aline@laroulottedescontes.ch 079/723.41.07.

**Vous avez une activité à proposer?**

**Envoyez-nous une présentation  
par email à amarbaz@gmail.com**

**Votre soutien est précieux. Merci.**

**Cotisations: individuelle CHF 30.-**

**ou famille CHF 50.-**

**IBAN : CH97 8080 8008 3823 1873 6**

**Arbaz, Art et Mouvement 1974 Arbaz**

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

**Lundi de 16h à 18h**

**Mercredi de 9h à 11h**

**Vendredi de 9h à 11h**

Cours ouvert dès 12 ans

Prix. 45- pour une séance de 2h

Infos et inscription 079/174.41.37

xavi@xavisola.com www.xavisola.com

## Yoga Senior

**Avec Isabelle Pigeon-Robatti**

**Jeudi de 9h30 à 11h00**

du 11.04.2024 au 27.06.2024 soit 10 cours

Pas de cours le 04.04, 09.05 et 30.05.2024

CHF 230-/190 membres AAM

Infos et inscriptions 079/832.93.00

Isabelle.pigeon2020@gmail.com

## Groupe de pratique de communication non violente

**Avec Karine Nendaz et Elda Pellouchod**

Groupe de pratique de CNV

(prérequis : avoir déjà suivi 2 jours d'introduction)

17 avril, 22 mai, 12 juin

de 19h30 à 22h. Prix :15.-.

Karine Nendaz : 078/620.15.03 et

Elda Pellouchod : 077/409.62.00

## Cercle de femmes, cycle des gardiennes

**Avec Aline Gardaz De Luca**

Le cycle des gardiennes des 13 lunes est un  
mouvement de sororité, conseil de femmes en chemin  
Ce cercle de femmes offre un espace d'écoute, de  
parole et de partage. Dates à l'espace culturel :  
23 mars, 20 avril, 18 mai, 8 juin, 14 septembre, 12  
octobre de 12h30 à 18h30.

Inscriptions: **2 places restantes**

www.alinegardaz.ch/cercle-de-femmes-nomades

aline@laroulottedescontes.ch