

ESPACE SORANO

GUIDE DES ACTIVITÉS

2023 2024





ÉDITO

Tisser des liens

Quel souffle d'air frais nous a apporté cette saison 2022-2023 ! Nous avons pu vous retrouver, vous ouvrir de nouveau nos portes pour partager ensemble de vrais moments de convivialité.

La mission que nous nous sommes fixée pour notre saison 2023-2024 est de continuer à **resserrer ces liens entre vous et nous**, mais aussi entre les différents éléments qui créent l'âme de l'Espace Sorano : activités, saison culturelle, expositions, conférences, événements accueillis...

Nous avons commencé cette saison à **créer des passerelles entre nos activités, notre programmation Jazz et Théâtre, et les événements d'envergure que nous accueillons**. À titre d'exemple, à l'occasion du dernier Festival du Voyage à vélo, nous avons reçu le spectacle *En équilibre toujours je tiens* de et par Sébastien Portier et l'exposition *Les petits cyclistes* de Yann Mézou, l'un de nos adhérents. Et autour du spectacle *Gretel, Hansel et les autres* d'Igor Mendjisky, les enfants pratiquant une activité créative ont pu proposer une exposition de leurs œuvres. Bien entendu, ces expériences se poursuivront la saison prochaine où activités, concerts, spectacles, expositions et événements se déclineront autour de thématiques fortes telles que l'écologie, la transmission ou encore l'Histoire.

Dans le domaine du Jazz, nous sommes heureux de vous annoncer la poursuite de notre partenariat avec l'école Un Million de Musiques qui a créé un Atelier Big Band au sein de l'Espace Sorano et propose régulièrement des Master Class avec des musiciens professionnels (Grégory Privat, André Ceccarelli, etc.). De même, pour le secteur théâtral, nous poursuivons notre **soutien à la création artistique** en proposant aux compagnies des temps de travail, en reconduisant notre partenariat avec le Studio JLMB, école de théâtre itinérante et en promouvant les artistes vincennois à travers le festival Vincennes en scène.

Par ailleurs, nous nous réjouissons de l'arrivée de **nouveaux ateliers de qualité** et nous le savons, très attendus, pour la saison 2023-2024 : danse country, claquettes irlandaises, Yin yoga, crochet et tricot.

En pratiquant une activité, en adhérant à l'Espace Sorano, vous êtes acteur de notre vie associative et du projet culturel porté par notre structure.

Nous remercions la Ville de Vincennes pour le soutien qu'elle a encore une fois démontré en nous offrant ce magnifique hall d'accueil comme symbole de notre hospitalité, à la fois esthétique et ergonomique.

Merci enfin aux bénévoles de nos instances, aux entités hébergées pour la richesse de leurs propositions, et surtout à l'équipe de l'Espace Sorano pour son engagement sans faille.

Nicole Bonaventure
Présidente de l'Espace Sorano

Louer des salles à l'Espace Sorano



© Xavier Sauvage



© Marie Dchary



© Marie Dchary



© Marie Dchary

Pour tous vos événements professionnels ou privés, l'Espace Sorano offre à la location :

- des salles de réunion,
- une salle de réception,
- des salles de répétition,
- un théâtre de 83 places assises, modulable,
- un théâtre de 200 places assises.

Un équipement spécifique (paper boards, matériel de projection, régie lumière et son) est intégré selon les salles.



Bâtiment accessible

Pour toute demande de devis

Téléphone : 01 43 74 39 07

Mail : info@espacesorano.com

L'adhésion à l'Espace Sorano

L'ESPACE SORANO est une association à but non lucratif régie par la loi de 1901. La carte d'adhérent est établie et remise à l'adhérent après paiement de l'adhésion Sorano. Elle est individuelle et valable de septembre à juillet.

Symbole de votre appartenance à l'Espace Sorano, elle permet également d'être membre actif de l'association, de participer à l'Assemblée Générale annuelle, de s'inscrire aux différentes activités, et de recevoir les actualités du lieu et d'être invité à des événements réservés aux adhérents.

Si elle est obligatoire pour toute activité régulière pratiquée à l'Espace Sorano, elle permet aussi de **bénéficier de tarifs privilégiés** sur les programmations culturelles (Jazz et Théâtre) de l'Espace Sorano et du service culturel de la Ville de Vincennes (hors Toiles des enfants à tarif unique).

Adhérer à l'Espace Sorano, c'est soutenir son projet associatif d'animation culturelle pour un espace ouvert à tous, favorisant le développement personnel à travers la pratique de loisirs et encourageant la création artistique.

- 16 ans + 16 ans

Vincennois	26 €	36 €
Non vincennois	35 €	45 €

L'adhésion est non remboursable en cas d'abandon d'activité en cours d'année



Édito	3
Location de salles	4
L'adhésion à l'Espace Sorano	5
Sommaire	6
Saison culturelle 2023 - 2024	8
Équipe et contact	10

EN FAMILLE

Claquettes - En Famille - Enfants /Adultes	12
Gymnastique parent-bébé	30
● Ikebana art floral japonais	62
Éveil musical sensoriel parent-enfant	76

TOUT PETITS

Danse des poussins (initiation à la danse)	18
Gymnastique parent-bébé	31
Éveil musical sensoriel parent-enfant	76

ENFANTS

DANSER

Claquettes	12
Danse classique et gym danse	16
● Danse classique enfants 6- 12 ans	17
Danse des poussins (initiation à la danse)	18
Danse orientale	20
Ludodanse	22
● Danse et claquettes irlandaises	26

BOUGER

Aïkido	28
Initiation à la G.R.S (gymnastique rythmique et sportive) ...	30

PEINDRE ET DESSINER

Les ateliers de Muriel - enfants et adolescents	49
Bande Dessinée	50
Dessin/Peinture par Atecrea	51

CRÉER DE SES MAINS

Atelier textile enfants/ados	56
Modelage / céramique par Atecrea	64
Atelier création par Atecrea	65
Récup'Créative	67

VIVRE EN MUSIQUE

Chœur chanter	71
Cours de guitare	72
Cours d'initiation et d'éducation Musicale	74
Initiation musicale sensorielle	77
Rythmes et chansons	78

ÉCRIRE OU SE METTRE EN SCÈNE

Atelier Théâtre enfant et ados	83
Écriture créative enfants	85

MAÎTRISER LES LANGUES ÉTRANGÈRES

Anglais enfants	88
-----------------------	----

DÉVELOPPER SES SAVOIRS

Informatique	92
--------------------	----

DÉCOUVRIR LES SCIENCES EN S'AMUSANT

Ateliers créatifs et techniques avec des briques LEGO®	95
Ateliers scientifiques	96

JOUER ET COLLECTIONNER

Échecs	99
--------------	----

ADOS

DANSER

Claquettes	12
Danse classique et gym danse	15
Danse orientale	20
Ludodanse	22

BOUGER

🌀 Abdos-Fessiers-Fitness / Assouplissement	28
Aïkido	29
Initiation à la G.R.S (gymnastique rythmique et sportive) ...	30

PEINDRE ET DESSINER

Les ateliers de Muriel - enfants et adolescents	49
Bande Dessinée	50
Dessin/Peinture par Atecrea	51

CRÉER DE SES MAINS

Atelier textile enfants/ados	56
🌀 Coupe-Couture	57
Modelage / céramique par Atecrea	64

VIVRE EN MUSIQUE

Chœur chanter	71
Cours de guitare	72

ÉCRIRE OU SE METTRE EN SCÈNE

Atelier Théâtre ados	83
Écriture créative ados	85

MAÎTRISER LES LANGUES ÉTRANGÈRES

🌀 Anglais	87
Italien	89

DÉVELOPPER SES SAVOIRS

Informatique 92

JOUER ET COLLECTIONNER

Échecs 99

ADULTES**DANSER**

Claquettes 12

⑤ Danses du monde 14

Danse et Body-Mind Centering® 15

Danse classique et gym danse 16

● Danse country 19

Danse orientale 20

Tango argentin 21

Danses latines et swing solo 24

● Barre au sol 25

BOUGER

⑤ Abdos-Fessiers-Fitness / Assouplissement 28

Aïkido 29

Pilates 32

Pilates et approches innovantes 33

SE RELAXER

Qi Gong adapté 35

Ziran Qi Gong & 24 Énergies 36

⑤ Relaxation conscience corporelle 37

Sophrologie 38

Stretching Postural® 39

⑤ Taichichuan 40

Hatha Yoga 41

Yoga 42

● Yoga Vinyasa 43

● Yin Yoga et Yin-Yang Yoga 44

PEINDRE ET DESSINER

● Aquarelle 46

Atelier libre d'aquarelle 47

⑤ Arts Plastiques / Dessin Pur / Peinture et dessin 48

Bande Dessinée 50

Dessin/Peinture par Atecrea 49

Laque contemporaine 52

Peinture d'icônes 52

⑤ Sorties dessin au musée 54

CRÉER DE SES MAINS

⑤ Coupe-Couture 57

Création broderie 58

Dentelle aux fuseaux 59

● Crochet et tricot 60

Encadrement 61

Ikebana art floral japonais 62

Modelage et création terre 63

Modelage / céramique par Atecrea 64

Patchwork 66

⑤ Réfection de sièges 68

VIVRE EN MUSIQUE

Atelier chant 70

Chœur chanter 71

Cours de guitare 72

Ensemble Choral de Vincennes à l'AMAC 73

● Un Million de Musiques - Atelier Big Band .. 79

ÉCRIRE OU SE METTRE EN SCÈNE

Atelier d'improvisation théâtrale 81

Atelier Théâtre 82

Ateliers d'écriture 84

MAÎTRISER LES LANGUES ÉTRANGÈRES

⑤ Anglais 87

Italien 89

DÉVELOPPER SES SAVOIRS

Histoire de l'art 91

Informatique 92

Œnologie 93

JOUER ET COLLECTIONNER

Bridge 98

Échecs 99

Philatélie 100

Rami 101

PHOTOGRAPHIER ET FILMER

Atelier vidéo - Filmer, réaliser et monter 103

Photographie 104

● Stages vacances scolaires 105

Et aussi - Bodysong – Shiatsu / Automassage 106

Conditions générales d'inscription..... 107**Histoire 108****Calendrier 110****Accès 111****PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Claquettes HandiClap 12

Informatique 92

● = Nouveau !

⑤ = Ateliers dispensés par les animateurs salariés
de l'Espace Sorano

SAISON CULTURELLE

Découvrez les saisons SORANO JAZZ et SORANO THÉÂTRE lors de la **présentation de la saison culturelle vincennoise le Samedi 16 septembre** au Cœur de Ville.

Notre volonté est de renforcer les liens entre spectacle vivant, expositions et activités, aussi au fil de la saison, nos propositions s'articuleront autour de thématiques précises portées par nos spectacles.

Sorano Jazz

Programmation Vincent Bessières



UNE SAISON DE 9 CONCERTS JAZZ

Samedi 14 octobre

Vendredi 10 nov.

Vendredi 8 décembre

à l'auditorium J.P.

Miquel (Cœur de Ville)

Samedi 13 janvier

Samedi 3 février

Samedi 9 mars

Jeudi 4 avril

Samedi 4 mai

Samedi 9 juin

ET AUSSI

2 soirées JAZZ CLUB DÉCOUVERTE

Jeudi 23 novembre

Jeudi 25 avril

Et 2 concerts JAZZ ENFANTS

Dimanche 3 déc.

Dimanche 5 mai

Sorano Théâtre

JEUX OLYMPIQUES



Spectacle programmé par la ville de Vincennes

Vole Eddie, vole !

De Léonard Prain. Mise

en scène : Sophie Accard

Samedi 7 octobre 20h

Dimanche 8 octobre 17h

RENOUVEAU



La Délicatesse

De David Foenkinos ©Éditions

Gallimard. Adaptation et mise

en scène : Thierry Surace

Samedi 25 novembre 20h

Dimanche 26 novembre 17h



C'est Lalamour

Par les Divalala

Samedi 9 décembre 20h

Dimanche 10 décembre 17h

HISTOIRE



Zola l'infréquentable

Texte et mise en scène :

Didier Caron

Samedi 27 janvier 20h

Dimanche 28 janvier 17h

Notre programmation est en cours au moment de l'édition de ce guide. Retrouvez le détail de toute notre programmation jazz et théâtre dans nos brochures à paraître en septembre.



Faites le plein de sorties culturelles
en réservant vos places dès le 1^{er} septembre



Spectacle
programmé
par la ville de
Vincennes

Jeune
public

J'ai trop d'amis

Texte et mise en scène :

David Lescot

Tout public à partir de 8 ans

Samedi 2 mars 17h



Spectacle
programmé
par la ville de
Vincennes

Arsène Lupin

D'après l'œuvre de Maurice
Leblanc. Adaptation et mise
en scène : Delphine Piard

Samedi 16 mars 20h

Dimanche 17 mars 17h

MUSIQUE



Une vie sur mesure

De Cédric Chapuis

Mise en scène : Stéphane Battlle

Samedi 23 mars 20h

Dimanche 24 mars 17h

ÉCOLOGIE



Coupures

Texte et mise en scène :

Paul-Eloi Forget

et Samuel Valensi

Samedi 27 avril 20h

Dimanche 28 avril 17h

Sorano Expositions

Au-delà des expositions thématiques liées au spectacle vivant, nous serons ravis de présenter les œuvres d'artistes indépendants.

Nous accueillons notamment au printemps l'**exposition d'aquarelles d'Alain Meyer**, notre ancien professeur dont les qualités d'enseignant ont été unanimement reconnues par ses élèves.

Événements accueillis

FESTIVALS

Le Vincennes Images

Festival

Du 5 au 9 juin

Au-delà de l'écran

Du 16 au 19 novembre

L'Afrique en marche

Au printemps

CINÉMA en partenariat
avec la Ville de Vincennes

Toiles du Mardi

7 projections précédées
d'une présentation du film

Toiles des Enfants

6 ciné-goûters

Ciné Junior

Du 24 janvier

au 6 février

SCIENCES

Fête de la science
en octobre

Fête le savoir
Le 2 décembre
et au printemps

Autres

Chaque fin de saison, nous sommes fiers d'accueillir nos talentueux artistes locaux à l'Espace Sorano dans le cadre du festival Vincennes en scène.



Le mois de **juin** est consacré à nos ateliers.

Chers adhérents, nous serons ravis de mettre en lumière vos talents sur scène ou en exposition.

L'équipe

Présidente : Nicole BONAVENTURE

PÔLE ADMINISTRATION

Communication et programmation

Angélique LAGARDE
communication@espacesorano.com
programmation@espacesorano.com

Secrétariat de direction, coordination des entités hébergées

Marie-Claude LARROQUE
info@espacesorano.com

Comptabilité

Augusto D'ORAZIO
compta@espacesorano.com

PÔLE ACCUEIL, INSCRIPTIONS, BILLETTERIE, BAR

Responsable accueil et logistique

Céline SARTORIO
accueil@espacesorano.com

Billetterie et accueil

Cédric IGLESIAS
billet@espacesorano.com

Accueil

Agnès BLEU-LAINE, Denis CHRISTOPHEL,
Anthony LECOINTE, Marie DICHARRY

PÔLE TECHNIQUE

Régie générale

Cécile ALLEGOEDT
technique@espacesorano.com

PÔLE ANIMATION

Animateurs techniciens salariés de l'Espace Sorano*

Dans le présent Guide, les ateliers dispensés par des animateurs salariés sont identifiés avec une pastille sur la page.



Raphaël-Didier DE L'HOMMEL (réfection de sièges-tapisserie)

Andrée BRICHET (Coupe couture)

Véronique SOLIVELLAS (arts plastiques et sorties dessin au musée)

Pheng Thao CHAU et Marianne PLOUVIER (Taïchichuan)

Claire MAGNENAT (relaxation, conscience corporelle)

Michaël MIDOUN (anglais)

Robert SALLAFRANQUE (danses du monde, assouplissement et abdo-fessiers-fitness).

**Les autres ateliers sont assurés par des entités hébergées (associations ou intervenants indépendants).*

CONTACT

ESPACE SORANO

16 rue Charles Pathé - 94300 Vincennes
Téléphone : 01 43 74 73 74
info@espacesorano.com
www.espacesorano.com



www.facebook.com/EspaceSorano



<http://twitter.com/EspaceSorano>



Chaînes Espace Sorano et SORANO JAZZ



PAGE 11

DANSER

Claquettes	12
🕺 Danses du monde.....	14
Danse et Body-Mind Centering®	15
Danse classique et gym danse.....	16
● Danse classique 6 - 12 ans	17
Danse des poussins (initiation à la danse)	18
● Danse Country	19
Danse orientale	20
Tango argentin.....	21
Ludodanse	22
Danses latines et Swing Solo	24
● Barre au sol.....	25
● Danse et claquettes irlandaises	26



CLAQUETTES

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Veronica Vieira
Association Les Fers Play

INSCRIPTION ET RÉINSCRIPTION

Contact : Veronica Vieira
Téléphone : 06 87 73 13 80
Mail : infoclaquettes@lesfersplay.com
Facebook : Les-Fers-Play-Cours-de-claquettes
Web : www.lesfersplay.com

Inscription et réinscription en juin 2023

Nouveaux adhérents

Cours d'essai gratuit en septembre. Possibilité de nous rejoindre en cours de saison sous certaines conditions.

Adhérents Fers Play

Inscription en juin 2023 afin de réserver sa place dans le cours souhaité. Les changements de niveaux sont à valider avec le professeur.

Reprise de l'activité lundi 11 septembre

La progressivité de notre apprentissage s'inscrit sur toute une saison, avec un spectacle à la clé.

ENFANTS
ADOS
ADULTES
SENIORS

OUVERT AUX
PERSONNES
EN SITUATION
DE HANDICAP

LES ENFANTS DE PRIMAIRE

Dès l'enfance, la pratique des claquettes fait travailler l'indépendance, la synchronisation et la latéralisation des membres, la rythmique, l'écoute et la concentration. La méthode Fers Play insiste également sur la gestion du soi dans l'espace et dans un groupe; sur le respect des consignes et de l'autre. La méthode est ludique, l'heure de cours est entrecoupée de petites pauses afin de préserver l'attention des élèves.

LES SENIORS

Destinés aux retraités libres en journée, ces cours s'adaptent au rythme de chacun et sont basés sur un enseignement répétitif et progressif, afin de travailler en douceur la tonicité, la posture et la mémoire.

TARIFS

Les tarifs annuels comprennent l'inscription aux Fers Play ET les cours de claquettes.

1 cours/semaine, hors vacances scolaires	
Cours de 1h	275 €/saison
Cours de 1h15	310 €/saison
Cours supplémentaire	120 €/saison par cours supp.
Réduction famille	5 % sur chacune des inscriptions

Règlement par carte bancaire avec possibilité de régler en 3 fois sans frais ou paiement en une fois par chèque à remettre au plus tard lors du 2^e cours.

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



CALENDRIER

Lundi	Niveau 1 Initiation	Enfants de Primaire	17h - 18h	1h
	Niveau 2 Débutant	En Famille	18h - 19h	1h
	Niveau 1 Initiation	Ados / Adultes	19h - 20h	1h
	Niveau 2 Débutant	Ados / Adultes	20h - 21h	1h
	Niveau 3 Intermédiaire	Ados / Adultes	21h15 - 22h30	1h15

Mardi	Niveau 1 Initiation	Pause déjeuner	12h30 - 13h45	1h15
	Niveau 1 Initiation	Seniors	13h45 - 15h	1h15
	Niveau 2 Débutant	Seniors	15h - 16h45	1h15
	Cours adapté	HandiClap	16h45 - 18h	1h15
	Niveau 1 Initiation	En Famille	18h - 19h	1h
	Niveau 2 Débutant	Ados / Adultes	19h - 20h	1h
	Niveau 1 Initiation	Ados / Adultes	20h - 21h15	1h15
	Niveau 1 Initiation	Ados / Adultes	21h15 - 22h30	1h15

Ces cours de claquettes sont des séances d'entretien physique source de bonne humeur et de fous rires. Un vrai plus ludique pour entretenir sa santé. Certains de nos seniors ont débuté les claquettes à 65 ou à 70 ans. Il est toujours temps de s'initier à une pratique qui fait rêver des générations entières.

Les personnes en situation de handicap

Nos cours HandiClap sont des cours dédiés et adaptés, permettant de travailler différemment les capacités cognitives, mnésiques et fonctionnelles. Notre méthode d'enseignement utilise des chemins complémentaires des cadres spécialisés. Aphasie, conséquences d'AVC, dyspraxie, handicap mental, handicap moteur léger, cécité, surdité, sont des pathologies que nous accompagnons par une méthode personnalisée, rassurante et enrichissante. La bonne humeur Fers Play et l'écoute attentive du professeur font des cours HandiClap des moments privilégiés dans le quotidien de ce public particulier. Nos élèves HandiClap ont ainsi la possibilité de participer à une activité originale et complète « comme tout le monde ».

Droit à l'image : nos élèves signent systématiquement un droit à l'image sur nos fiches d'inscriptions pour faire partie de nos spectacles.





DANSES DU MONDE

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Robert Sallafranque

INSCRIPTION

Dès juin 2023 à l'accueil de l'Espace Sorano

Téléphone : 01 43 74 73 74

Mail : inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

www.espacesorano.com

Reprise de l'activité mercredi 13 septembre

Portes ouvertes du 13 au 16 septembre

ADOS
ADULTES

TOUS
NIVEAUX



CALENDRIER

Danse afro-brésilienne	Mercredi	20h30 - 22h
Danse africaine	Samedi	16h30 - 18h

TARIFS

	-16 ans	+16 ans
Vincennois	271 €	349 €
Non vincennois	325 €	420 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

DANSE AFRICAINE

La danse africaine est l'art de se mouvoir sur des rythmes de percussions africaines. Bande son enregistrée. Elle se pratique en solo avec une énergie décuplée grâce à la dynamique du groupe. Elle est idéale pour partager un moment convivial et libérer les tensions physiques et mentales. Elle est un moyen d'expression physique, un moment de partage de rythme et de musique.

DANSE AFRO-BRÉSILIENNE

Danses métisses, mélange de danse africaine, brésilienne (frevo, samba), latines (salsa, batchata, merengue). Elle se pratique en solo. Ces danses mêlent sensualité, joie de vivre, convivialité. Elles permettent durant 1h30 de voyager du Brésil à la République Dominicaine, de la Guinée à Cuba.



DANSE ET BODY-MIND CENTERING®

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Gaël Giraud
Association Il est temps

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Gaël Giraud

Téléphone : 06 74 81 82 16

Mail : ilesttemps.danse@gmail.com

Facebook : ilesttemps.danse

Reprise de l'activité samedi 23 septembre

ADULTES

TOUS
NIVEAUX

CALENDRIER

Cours technique	Samedi	11h30 - 13h00
Atelier chorégraphique		13h15 - 15h15

TARIFS

Atelier chorégraphique	400 €/an
Cours technique	300 €/an
Les deux cours	600 €/an

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

S'exprimer, libérer ce qu'il y a en soi, l'indicible, l'énergie, canaliser l'émotion que procure le mouvement, donner une forme à ses sensations, extérioriser, faire le chemin de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur.

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

L'enseignement s'articule autour la conscience corporelle (Body-Mind Centering®), la maîtrise du mouvement, et de la création chorégraphique.

Que vous aimiez improviser ou bien danser suivant une chorégraphie, si vous souhaitez apprendre des outils concrets de composition, vivre une expérience collective, ce cours est pour vous. Il y aura des présentations du travail (forme à préciser ensemble – par exemple portes ouvertes). Tous niveaux, avec désir artistique.

COURS TECHNIQUE

Le cours technique vise à travailler l'instrument de la danse, le corps, à partir des fondamentaux : espace, temps, forme et énergie, affiner, développer, le geste. Exercices, variations sur des thèmes spécifiques, enchaînements. Pour celles et ceux qui souhaitent aborder un geste précis, intégré, musical. Niveau débutant.

Dans les deux cas, une place est faite à l'improvisation et à la composition pour permettre au danseur d'ouvrir les portes de son imaginaire, de trouver son expression propre et sa créativité.

Une présentation publique du travail sera faite en fin d'année.

DANSE CLASSIQUE ET GYM DANSE

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Christine Pawlowski, professeur diplômé
Formation Opéra de Paris.
Association Iritcha

INSCRIPTION

Dès mi-mai 2023
Contact : Christine Pawlowski
Téléphone : 01 48 57 60 73
Mobile : 06 67 37 45 25
Mail : chriss.dance@free.fr

Reprise de l'activité lundi 4 septembre

ADULTES
ADOS

Jeunes filles, jeunes femmes et dames seront les bienvenues pour pratiquer la danse classique ou la gym-danse (inspirée du classique) et partager des moments d'art et de sport.

Gardez la forme dans la bonne humeur et la bienveillance avec Christine Pawlowski !

CALENDRIER

À partir de 14 ans (moyens supérieurs)	Vendredi	19h05 - 20h05
À partir de 15 ans (supérieurs)	Mardi	19h10 - 20h10
	Vendredi	20h05 - 21h35
Adultes (tous niveaux) Gym danse	Lundi	19h10 - 20h10
	Mardi	20h10 - 21h10
	Samedi	10h15 - 11h15

TARIF

Cotisation association de danse Iritcha	À partir de 380€
--	---------------------

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



© Lionel Duchaud

NOUVEAU

DANSE CLASSIQUE ENFANTS 6-12 ANS

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Carla Vicentini, professeur diplômé au Brésil et certifié
Escuela Nacional de Ballet de Cuba.
Association DANSEmble

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Carla Vicentini

Téléphone : 06 47 90 00 37

Mail : association.dansemble@gmail.com

Web : www.dansemble.net

Début de l'activité lundi 4 septembre

ENFANTS
6-12 ANS

La danse classique permet aux jeunes enfants et ados de pratiquer une activité physique tout en développant leur sensibilité et leur estime de soi car la danse est avant tout, un art.

L'apprentissage des gestes techniques mais dans un environnement ludique les encourage à s'exprimer avec rigueur et à se surpasser avec bienveillance.

CALENDRIER

À partir de 6 ans (initiation)	Mardi	17h10 - 18h05
À partir de 7 ans (débutants)	Lundi	17h10 - 18h05
À partir de 8-9 ans (débutants avancés)	Vendredi	17h - 18h
À partir de 10 ans (élémentaires)	Lundi	18h05 - 19h05
À partir de 12 ans (moyens)	Mardi	18h10 - 19h10
	Vendredi	18h - 19h

TARIFS

Niveaux initiation / débutant / élémentaire (1 cours par semaine)	352 €/an
Niveau moyen (2 cours par semaine)	427 €/an

-10% à partir du 2^e adhérent - Possibilité de règlement jusqu'à
6 fois - Cours d'essai gratuit

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

**PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)**

Professeur diplômé
Association générale des familles

INSCRIPTION

Dès juin 2023, contacter l'association à partir
du mois de mai 2023

Contact : Association générale des familles
70 rue de Fontenay, 94300 Vincennes

Téléphone : 01 43 98 67 63

Mail : familleservices@orange.fr

Web : www.familleservices-vincennes.fr

Reprise de l'activité mercredi 6 septembre

3 ANS ½
À 5 ANS ½

Une vraie découverte de l'espace et du corps adaptée
à de très jeunes enfants (3 ans 1/2 à 5 ans 1/2), filles
et garçons. 14 enfants maximum par séance de 45 mn.

Le ludique et la discipline se côtoient, encadrés par un
professeur diplômé.

CALENDRIER

Mercredi	9h15 - 10h
	10h - 10h45
Samedi	9h15 - 10h

Hors vacances scolaires

TARIF

315 €/an

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

NOUVEAU

DANSE COUNTRY

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Angelina Hachet
Association Club Jack Stars

INSCRIPTION

Renseignements et inscriptions à partir de mai 2023
Inscription début septembre, pendant la journée
des associations et lors des cours
Cours d'essai gratuit

Mail : clubjackstars@gmail.com

Téléphone : 07 66 30 31 78

Web : <https://clubjackstars.jimdofree.com>

**Journée portes ouvertes et initiation
mardi 14 septembre**

ADULTES

CALENDRIER

Jeudi	Débutants « détente » chorégraphies faciles	14h - 15h
	Débutants « spécial bals »	15h - 16h

Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)

TARIFS

1h	255 €
2h	295 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

La danse country, appelée aussi *country line dance*, est une pratique de loisirs, conviviale et populaire.

Importée des USA et d'Angleterre, cette danse de groupe se pratique individuellement : les danseurs sont côte à côte, sur plusieurs lignes parallèles.

Ce style de danse consiste à répéter une séquence de pas (la chorégraphie) en changeant d'orientation à chaque fin de séquence (c'est le changement de mur). La musique est entraînante et variée : country, pop, latino...

Cette activité se pratique à tout âge, elle permet d'entretenir sa mobilité, son moral, sa mémoire et favorise les liens sociaux.

Merci de vous munir de baskets de danse, ou à défaut de baskets souples et propres réservées à cette activité (pas de chaussures de ville dans la salle de danse).

Notre animatrice, expérimentée et passionnée, vous accueillera dans la joie et la bonne humeur.


PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Aline Bittan
Association Orientaline

INSCRIPTION

Dès juin 2023 en ligne sur le site internet

Contact : Aline Bittan

Portable : 06 16 60 70 70

Mail : oriental.line.danse@gmail.com

Facebook : www.facebook.com/orientaline

Web : www.orientaline.fr

Reprise de l'activité mardi 12 septembre

Portes ouvertes du 12 au 17 septembre

(réservation par mail)

**ENFANTS
À PARTIR
DE 2 ANS**

**ADOS
ADULTES**

CALENDRIER

Enfants	2 - 5 ans	Mardi Jeudi	17h - 18h
	6 - 10 ans	Mardi	18h - 19h
	11 - 16 ans	Jeudi	
Adultes	Niveaux 1	Mercredi	19h - 20h
		Jeudi	19h - 20h 20h - 21h30
	Niveau 2	Mercredi	20h - 21h30
	Niveau 3	Mardi	19h - 20h30
	Niveau 4		20h - 21h30

Stages à thème et atelier de 2h	Atelier chorégraphique	Dimanche	Entre 12h et 19h, horaire à confirmer
	Stage de perfectionnement		
	Stage avec accessoires (voile, cane...)		

DANSE ORIENTALE

Convivialité, sensualité, chaleur humaine, bien-être... Pour tout cela, venez rejoindre les élèves d'OrientAline ! Sensuelle par excellence, la danse orientale est une discipline qui révèle et célèbre la féminité. Depuis 15 ans, Aline, infatigable et généreuse, enseigne à ses élèves le rythme, l'ondulation, la vibration qui impriment grâce et volupté aux mouvements du corps.

Sur les mélodies envoûtantes de l'Orient, les classiques de la musique égyptienne ou les déclinaisons plus modernes de la musique orientale, les femmes s'expriment, se libèrent, explorant les infinies possibilités de cette danse. Et au diable les complexes ! On relève la tête et on sourit ! Avec Aline, l'ambiance du cours est assurée : on apprend, certes, mais sans oublier de rire et de se sentir bien... Les enfants apprécieront aussi : Aline a sa méthode pour enseigner aux plus jeunes. À partir de 2 ans, elle initie les bouts de chou aux ondulations et aux vibrations de façon ludique... et ça marche !

Dès le début de l'année Aline travaille technique et chorégraphie avec ses élèves, en vue du spectacle qu'elles produiront fin juin.

TARIFS

Enfant	à partir de 279€
Adulte	à partir de 374€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



© Pascal Gentil

TANGO ARGENTIN

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Jérémy Braitbart et Florencia Garcia
Florencia est Argentine, Jérémy est français, ils sont tous deux formés à Buenos Aires en Argentine auprès des plus grands maîtres. Ils ont plus de 15 ans d'expérience dans l'enseignement du Tango Argentin.
Association Le Regard Se Pose

INSCRIPTION

www.tangoetvous.com

Essai possible toute l'année. Inscription seul(e) ou en couple en fonction des places disponibles

Contact : Jérémy Braitbart ou Florencia Garcia

Téléphone : 06 61 72 79 98 ou 06 63 23 35 70

Mail : tangoetvous@gmail.com

Web : www.tangoetvous.com

Reprise de l'activité lundi 11 septembre

À PARTIR
DE 16 ANS

TOUT
PUBLIC

CALENDRIER

Lundi		
Débutants	19h30 - 20h45	+ Pratique autonome dans le foyer 20h45 - 22h30 (sur calendrier)
Intermédiaires	20h45 - 22h30	+ Pratique autonome dans le foyer 20h15 - 20h45 (sur calendrier)

Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)

COURS DÉBUTANT

Il s'adresse aux personnes qui souhaitent commencer à danser le Tango Argentin. Inutile d'avoir des bases de danse ou de rythme. Nous travaillerons sur l'apprentissage des bases, l'improvisation, la connexion, la marche et la musicalité. Les cours intégreront les notions du bal (Milonga) afin que vous puissiez rapidement aller danser sur les pistes de Paris ou d'ailleurs ! Le Nombre de place est limité.

COURS INTERMÉDIAIRE & AVANCÉ

Il s'adresse aux personnes qui ont au moins un an de Tango et qui ont acquis les bases. Cette année nous proposons pour les intermédiaires et les avancés un cours commun d'1h45 au lieu d'1h15. L'idée est de travailler sur des séquences pour les intermédiaires mais de proposer aux avancés des alternatives ou des modules plus complexes au fur et à mesure du cours. Nous comptons aussi sur le fait que ces 2 niveaux se rencontrent réellement pour créer une dynamique de groupe qui tire tout le monde vers le haut.

TARIFS

Par an et par personne	425 €
15 - 25 ans « Pass'Jeunes » par an	355 €

Nombre de places limité

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Le 30 Juin 2024 un bal de Tango (une milonga) sera proposé à nos élèves. Ce sera l'occasion de faire découvrir à leurs proches ainsi qu'au public de l'Espace Sorano ce qu'ils auront exploré cette année. Une démonstration de Florencia et Jérémy vous sera proposée au cours de la milonga.



LUDODANSE

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

LUDODANSE est une méthode pédagogique créée par Isaura CORLAY et primée par son originalité et ses innovations. Danseuse et chorégraphe diplômée, Isaura Corlay met son expérience, son savoir et sa créativité au service de ses élèves. Avec énergie et générosité, elle crée des expériences artistiques et humaines où chacun(e) s'épanouit complètement au rythme de ses envies et de ses capacités corporelles.

Association Ludodanse

INSCRIPTION

Dès juin 2023 en ligne sur le site internet

Contact : Isaura Corlay

Tél : 06 83 51 18 91

Mail : info@ludodanse.com

Web : www.ludodanse.com

Youtube : Ludodanse

Reprise de l'activité mercredi 13 septembre

ADOS
ENFANTS

La magie, la joie, le bonheur et le plaisir de danser !

HIP HOP

Idéal pour les enfants qui ont besoin de bouger et de se défouler, ce cours met l'accent sur le travail rythmique, la coordination et les mouvements percutants, très sollicités dans les danses urbaines. Les enchaînements chorégraphiques se déroulent sur toutes les musiques qui font danser le monde d'aujourd'hui : Hip-hop, Electro, Pop, Funk, Rap, House et ses dérivés.

ZUMBA KIDS®

Rythme, coordination, vitalité avec la touche latina de Ludodanse ! Les enfants s'amuse en apprenant des pas sur des musiques issues du programme Zumba Kids®. La pédagogie Ludodanse assure la dimension artistique de la Zumba Kids® et l'inscrit dans un vrai enseignement de la danse.

LUDODANSE® CONTEMPORAINE

Ludodanse® Contemporaine enseigne les aspects fondamentaux de la danse : temps, espace, poids et flux. On développe la force, l'amplitude, la grâce et la fluidité de gestes pour s'exprimer dans un large éventail d'émotions.



CALENDRIER

MERCREDI	Ludodanse contemporaine et Zumba kids®	7 - 11 ans	15h - 16h
	Éveil	3 - 4 ans	16h - 16h45
	Kidjazz et Ludoballerina	4 - 6 ans	16h50 - 17h35
		6 - 8 ans	17h40 - 18h25
	Hip Hop	5 - 7 ans	11h - 11h45
		7 - 11 ans	11h45 - 12h30

Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)

TARIFS

Consultez les tarifs sur le site web :
www.ludodanse.com

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

ÉVEIL

Chez Ludodanse, l'éveil à la danse est une aventure magique, inoubliable, porteuse de sens, d'autonomie créative et de confiance en soi. La coordination, la souplesse, la puissance et la grâce, sont développées naturellement grâce à un accompagnement technique et artistique.

KIDJAZZ

Chez Ludodanse, on ne se contente pas de copier et de répéter des mouvements. Le corps entier est mis au service de la création. Avec le KIDJAZZ, on apprend à danser sur le contretemps de la musique, à coordonner ses gestes et à travailler le déhanché.

LUDOBALLERINA® ATELIER

De nombreuses petites filles rêvent de tutus et de ballerines roses... Elles sont naturellement attirées par le côté mélodieux, aérien et romantique des pas et des gestes qu'elles connaissent uniquement à travers la danse classique. Pour combler leurs envies, Ludodanse a créé l'atelier Ludoballerina ! Avec un contenu pédagogique et technique adapté, qui permet d'explorer et d'apprendre les bases d'un style de danse doux, fluide et délicat.



© S. Sidiqi

DANSES LATINES ET SWING SOLO

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Élizabeth : danseuse au sein de compagnies pendant quinze ans, dispensée du DE de par sa formation, elle enseigne la danse contemporaine et d'autres disciplines corporelles pour différentes écoles et structures artistiques. Elle rencontre la danse de bal par le tango argentin puis s'ouvre à d'autres danses latines et swing et se forme à leur transmission.

Association Vuelta!

INSCRIPTION

Dès mai 2023 en ligne sur notre site www.vueltadanse.com

Cours d'essai possibles jusqu'en avril

Mail : www.vueltadanse.com (formulaire de contact)

Web : www.vueltadanse.com

Reprise des activités lundi 11 septembre

Cours d'essai à partir de cette date

ADULTES

CALENDRIER

Danses latines et Swing solo

Lundi	Débutants	20h45 - 21h45
Vendredi	Inter	20h15 - 21h15

Cours du 11/09/23 au 14/06/24 + 1^{re} semaine vacances de février (hors autres vacances scolaires)

SWING, CHARLESTON, SOUL, MAMBO, CHA-CHA-CHA, SALSA... Apprenez à les danser solo !

Les danses d'origine swing et latino-américaines offrent un répertoire de pas et de jeux rythmiques qui se pratiquent aussi individuellement et en groupe. Le cours propose l'apprentissage en alternance de plusieurs danses, la moitié des cours étant consacrée à la famille du swing, l'autre aux rythmes latins. Il puise dans ces différents styles, pour créer des enchaînements sur les répertoires musicaux jazz ou latino, de leurs origines à nos jours. On développe son habileté dans les pas, son sens du rythme et son écoute musicale, et on enrichit sa danse et son aisance corporelle.

COURS DÉBUTANT

Aucun pré-requis nécessaire. Premiers déplacements, jeux rythmiques en relation avec la musique, approche du style propre à chaque danse, enchaînements. Vous aimeriez danser mais vous n'avez jamais pris de cours ?

Venez essayer !

COURS INTER

Ce niveau nécessite une expérience récente d'au moins un an de cours de danse – avec mémorisation d'enchaînements – quelle que soit la discipline pratiquée. On y approfondit la technique et les styles, on y voit des rythmes et des pas plus complexes, et les enchaînements sont plus longs.



NOUVEAU

BARRE AU SOL

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Élizabeth - Association Vuelta!

Voir détails page ci-contre

INSCRIPTION

Voir détails page ci-contre

Début de l'activité mardi 12 septembre

Cours d'essai à partir de cette date

CALENDRIER

Barre au sol		
Mardi	Débutants 1	12h - 13h
Mercredi	Débutants 2	20h15 - 21h15
Jeudi	Débutants 2	12h - 13h
Vendredi	Débutants 1	19h15 - 20h15

Cours du 11/09/23 au 14/06/24 + 1^{re} semaine vacances de février (hors autres vacances scolaires)

TARIFS DES 2 ACTIVITÉS

	Tarif réduit*	
Danses latines et Swing solo	350 €	280 €
Barre au sol	400 €	330 €
Forfait 2 cours/semaine	650 €	

*Bénéficiaires des minimas sociaux
Cours d'essai 10 € (déduits à l'inscription)
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

La barre au sol est la préparation physique des danseurs, classiques et contemporains, effectuée au sol. C'est une discipline qui assouplit de la tête aux pieds, et muscle en profondeur, au croisement de la danse et de l'entraînement corporel.

En évitant les contraintes de la gravité et de l'équilibre debout, elle offre une plus grande mobilité et un meilleur contrôle de sa posture et de ses lignes.

À partir de la danse contemporaine et de ses racines classiques, on y travaille l'allongement, la fluidité, le maintien, le relâchement, l'ouverture des hanches, la coordination, la relation avec la musique.

Les exercices et les enchaînements proposés sont volontairement simples, pour permettre de se concentrer sur les appuis du corps, la finesse des sensations, la respiration et les dynamiques en jeu.

Les cours s'adressent à tous, danseurs ou non-danseurs. Chaque élève peut adapter les exercices à sa morphologie, et progresse à son rythme.

Cours débutant 1 : aucun pré-requis nécessaire.

Cours débutant 2 (2^e année) : une expérience de travail corporel précis est nécessaire (Danse, Pilates...). Choix du niveau à déterminer avec le professeur. Nombre de places limité.



DANSE ET CLAQUETTES IRLANDAISES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Nina Bah, professeure
Association Lacadanses

INSCRIPTION

En ligne via le site internet, courant mai 2023

Mail: lacadanses94@gmail.com

Web: www.lacadanses.fr

Mobile: 06 79 60 82 56

Début de l'activité mercredi 13 septembre

ENFANTS
À PARTIR
DE 7 ANS

CALENDRIER

Mercredi	Débutants 1	17h - 18h
Jeudi	Débutants 2	

Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)

TARIF

Se renseigner auprès de l'association

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

COURS DÉBUTANT 1

Votre enfant rêve de découvrir les danses et claquettes irlandaises ? Ou peut-être cherchez vous une activité artistique complète et originale pour votre enfant ? Rejoignez-nous ! Notre professeure diplômée en danse irlandaise, Nina Bah, aura le plaisir d'enseigner et de transmettre sa discipline pleine de richesse aux enfants. Alliant pédagogie et respect du corps de l'enfant, Nina leur fera découvrir les danses en soft shoes (chaussons) et heavy shoes (claquettes). Chers parents, vous pourrez venir admirer vos enfants lors du spectacle de fin d'année. Nous avons hâte de partager la passion de la danse irlandaise avec vous !

COURS DÉBUTANT 2

Ce cours s'adresse aux enfants ayant déjà une année minimum de pratique régulière. Notre professeure diplômée en danse irlandaise, Nina Bah, aura le plaisir d'enseigner et de transmettre sa discipline pleine de richesse aux enfants. Alliant pédagogie et respect du corps de l'enfant, Nina continuera le développement de la technique des danses en soft shoes (chaussons) et heavy shoes (claquettes). Chers parents, vous pourrez venir admirer vos enfants lors du spectacle de fin d'année. Nous avons hâte de partager la passion de la danse irlandaise avec vous !



PAGE 27

BOUGER

🕒 Abdo-fessiers-fitness / Assouplissement	28
Aïkido	29
Initiation à la GRS (gymnastique rythmique et sportive)	30
Gymnastique parent-bébé	31
Pilates	32
Pilates et approches innovantes	33

ABDO-FESSIERS - FITNESS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Robert Sallafranque

INSCRIPTION

Dès juin 2023 à l'accueil de l'Espace Sorano

Téléphone : 01 43 74 73 74

Mail : inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

www.espacesorano.com

Reprise de l'activité mercredi 13 septembre

TOUT
PUBLIC



CALENDRIER

Abdos-fessiers-fitness	Samedi	14h30 - 16h
	Vendredi	18h30 - 20h
Assouplissement	Mercredi	18h45 - 20h15
	Jeudi	18h45 - 20h15

NOUVEAU

TARIFS

	-16 ans	+16 ans
Vincennois	282 €	363 €
Non vincennois	339 €	436 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Le cours se déroule en 4 étapes :

- Échauffement de tout le corps
- Renfort abdominal et fessiers
- Danse fitness
- Étirements et relaxation

ASSOUPLEMENT

Il s'agit d'étirements effectués debout ou allongé. Le cours comprend aussi un renfort abdominal et fessier, le but recherché étant de tonifier le corps tout en développant sa souplesse. Les cours se font en musique.



AÏKIDO

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Antonio Naves
Association Kokoro

INSCRIPTION

Dès juin 2023
Cours d'essai (gratuit) et inscriptions possibles toute l'année.

Contact : Antonio NAVES
Téléphone : 06 01 86 94 64
Mail : aikiryu14@gmail.com
Web : <http://www.apa14.org>

Reprise de l'activité jeudi 7 septembre

ENFANTS

ADOS
ADULTES

TARIFS

Enfants		295€
Étudiants et - 18 ans		350€
Adultes	Taïso	150€
	Armes	150€
	Aïkido+Taïso/Armes	420€

L'assurance (licence Ufolep) est comprise dans le prix
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire
Cours d'essai (gratuit) et inscriptions possibles toute l'année

Dans l'Aïkido, il n'y a pas de combat, pas de compétition, mais une recherche de soi grâce à la relation à l'autre. On utilise des techniques de projection et de contrôle, qui permettent de mieux apprécier, diriger et contrôler l'énergie.

Dans notre pratique, nous utilisons aussi des armes, le *Bokken* (sabre en bois) ainsi que le *Jo* (bâton en bois). Ainsi qu'une pratique interne, le Taïso qui vous permettra de mieux vous connaître, de prendre conscience que le corps est une véritable mémoire vivante et que les processus de régénération sont à l'intérieur de vous, disponibles.

Un ensemble de postures statiques ou en mouvement, des exercices de méditation sont les axes principaux de cette pratique énergétique.

Pour les enfants, la pratique de l'Aïkido donne l'occasion de se confronter à l'autre sans vaincu et de découvrir leur individualité sans avoir besoin de s'opposer; les techniques de projection et de contrôle effectuées vont leur permettre de se structurer.

CALENDRIER

Jeudi	
Aïkido enfants (7 - 11 ans)	17h30 - 18h30
Taïso/Armes	18h30 - 19h30 (une semaine sur deux)
Aïkido adultes, étudiants et - 18 ans	19h30 - 21h

INITIATION À LA GRS

(GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Nathalie Gonzalez
Association Danse Art et Mouvement

INSCRIPTION

Inscription dès juin 2023

1/ Adresser une demande d'inscription à :
danseartetmouvement@gmail.com

2/ Compléter le dossier reçu en réponse de votre courriel et ajouter les éléments suivants : assurance protection civile + certificat médical option G.R + le ou les chèques à l'ordre de l'association Danse Art et Mouvement + le chèque pour la cotisation Sorano 2023-2024 (chèque séparé remis en début d'année)

3/ Envoyer le dossier complet par voie postale à :
Association Danse Art et Mouvement
66, rue Saint-Antoine 75004 PARIS

4/ L'inscription sera confirmée lors d'un cours d'essai
vendredi 15 septembre 2023

Contact : Nathalie Gonzalez

Portable : 06 64 84 36 27

Mail : danseartetmouvement@gmail.com

Web : www.nathalie-gonzalez.com

Vidéo : <https://bit.ly/3Llo3kx>

Reprise de l'activité vendredi 15 septembre

ENFANTS
6-13 ANS

TARIF

380 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire
Paiement possible jusqu'à 10 mensualités (chèques remis
avec le dossier d'inscription en début d'année)

La gymnastique rythmique est une discipline sportive qui fusionne le côté artistique de la danse (avec les bases de technique de danse classique) et de la gymnastique. La séance se déroule en musique. Nous développons : la grâce et l'élégance au travers du travail de placements, la souplesse, la technique comme les sauts, les pirouettes, les équilibres...

Nous utilisons plusieurs engins d'adresse : rubans, cerceaux, ballons, massues, cordes. Cette discipline permet de travailler : la musicalité, la latéralisation (les manipulations se font avec la main droite et la gauche), la coordination, la notion d'espace. Le travail corporel est associé à la technique propre de chaque engin. Chaque engin a ses spécificités, la mémorisation des exercices ainsi que de l'enchaînement de fin de cours. En GRS est aussi développé le travail de groupe.

Tout comme en danse d'ailleurs, plusieurs possibilités s'offrent à nous : le travail en solo, duo, trio ou groupe. Ce qui permet que les cours soient variés dans la composition, en cherchant à toujours allier la musique, le corps et l'engin afin de former un joli trio.

CALENDRIER

8 - 10 ans	Vendredi	17h - 18h
10 - 13 ans		18h - 19h

Les cours ne seront pas assurés pendant les vacances scolaires.

Matériel et tenue : mise à disposition gratuite des engins par l'association Danse Art Et Mouvement. Le professeur choisira avec les élèves un justaucorps afin que tous les élèves achètent le même (l'accord des parents sera demandé avant que le professeur ne commande les tenues).

© Proxadef

GYMNASTIQUE PARENT-BÉBÉ

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Véronique Verpillon, diplômée d'État BPJEPS,
Brevet d'État et Certification formation Gym Câlinae
Association Gym V pour tous

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Dominique Cloarec

Permanence à la Maison des associations les mercredis
de 10h à 12h. Renseignements également sur place aux
horaires des cours. Tous les documents sont téléchargeables
sur le site de l'association.

Téléphone : 06 62 80 72 00

Mail : dominiquecloarec@noos.fr

Web : www.gymvpourtous.fr

Reprise de l'activité lundi 11 septembre

ENFANTS DE
9 MOIS À 3 ANS
ACCOMPAGNÉS
D'UN PARENT

Cette activité a lieu dans un espace aménagé de façon spécifique par l'animateur pour permettre aux enfants de satisfaire leur désir d'action et de mouvement, de crapahuter avec jubilation, de faire des expériences nouvelles, de chanter, danser, faire des manipulations, jouer avec d'autres personnes.

Le cours facilite l'épanouissement des possibilités physiques de l'enfant à travers le développement de la motricité fondamentale.

CALENDRIER

Lundi	9h30 - 10h30
	10h30 - 11h30

TARIFS

Vincennois	304€
Non vincennois	314€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Ces tarifs comprennent l'adhésion à l'association GYM V

POUR TOUS (vincennois : 63 €/non-vincennois : 73 €)



PILATES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Christine Piéchota, instructeur certifiée par la Balanced Body University et par la Fédération des Praticiens de la Méthode Pilates (FPMP) certifiée par Corporis Fabrica Expert du Mouvement en Anatomie Biomécanique - Membre de la Fédération Sports Pour Tous. Intervenante indépendante

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Christine Piéchota

Tél. : 06 85 97 83 12

Mail : christine.piechota@wanadoo.fr

Reprise de l'activité lundi 4 septembre
Portes ouvertes les 11 et 12 septembre

ADULTES

C'est une méthode de bien-être du corps qui emprunte au yoga, à la danse et à la gymnastique. Cette technique peut être pratiquée par tous, à tous les âges, par les sédentaires comme par les sportifs. C'est un répertoire d'exercices d'étirement, de renforcement musculaire et de mobilisation des articulations qui s'effectue soit sur tapis, soit à l'aide de nombreux accessoires.

Le corps est appréhendé comme un tout. Le Pilates en corrige les asymétries et les faiblesses chroniques pour restaurer un équilibre corporel. On apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature.

La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base de la technique Pilates. Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien.

CALENDRIER

Débutants 1	Lundi	12h30 - 13h30
Avancés		14h - 15h
Entretien		15h10 - 16h10
Débutants 2/Intermédiaire	Mardi	12h30 - 13h30
Débutant		13h40 - 14h40

TARIFS

Le cours, engagement à l'année	16€
Le cours au trimestre	18€
Le cours	20€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



PILATES ET APPROCHES INNOVANTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Angélique de Putter, instructeur certifiée par Body Arts and Science International (Basi pilates) et par la Fédération des Praticiens de la Méthode Pilates (FPMP) - Membre de la Fédération Sports pour Tous

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact: Angélique de Putter

Tél.: 06 16 57 36 39

Mail: acp2p@wanadoo.fr

Cours d'essai tout le mois de juin sur rendez-vous

Reprise de l'activité jeudi 7 septembre
Portes ouvertes du 12 au 15 septembre

ADULTES

CALENDRIER

Débutants / tous niveaux	Mardi	9h15 - 10h15
Très doux (adapté aux seniors)		10h30 - 11h30
Débutants 2 / intermédiaires	Jeudi	9h - 10h
Très doux (adapté aux seniors)		10h15 - 11h15
Débutants	Vendredi	11h - 12h
Tous niveaux		12h05 - 13h05

TARIFS

Le cours, engagement à l'année	16€
Le forfait de 5 ou 10 cours	18€/cours
Le cours	20€

Cours d'essai gratuit toute l'année
 + Adhésion Espace Sorano obligatoire

«La forme physique est la condition préalable au bien-être» Joseph H. Pilates – «Pilates' Return to Life Through Contrology».

Les principes développés par Joseph Pilates sont la Respiration, le Centrage, le Contrôle, la Concentration, la Coordination et la Fluidité. Cette méthode est connue pour ses bienfaits sur le corps et l'esprit, le renforcement et allongement de la musculature profonde tout en affinant la silhouette. Conseillé par les médecins, le Pilates s'inscrit dans une logique de prévention.

Dans ce cours nous mélangeons les techniques de Pilates classiques et contemporaines, avec les dernières recherches scientifiques sur le corps humain en Biomécanique et sur les Fascia. Nous intégrons aussi d'autres méthodes comme la Gyrokinesis, le Feldenkrais, le Yoga et l'Alexander. Cette combinaison de techniques nous permet de vous proposer un cours équilibré, doux et dynamique où l'élève est acteur de son évolution.

Nous pratiquons des exercices debout et sur tapis avec des accessoires de haute qualité. Travail spécifique sur les abdos, fessiers, les pieds, les mains, les épaules... respiration, équilibre, conscience.

Cet enseignement s'adapte aux spécificités physiques de chacun dans le respect du vécu du corps.

Prendre du temps pour vous, vous redresser et détresser.



PAGE 34

SE RELAXER

Qi Gong adapté.....	35
Ziran Qi Gong & 24 Énergies.....	36
🌀 Relaxation - Conscience corporelle.....	37
Sophrologie.....	38
Stretching postural®.....	39
🌀 Taichichuan.....	40
Hatha Yoga.....	41
Yoga adulte.....	42
● Yin Yoga et Yin-Yang Yoga.....	43
● Yoga Vinyasa.....	44



QI GONG ADAPTÉ

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Marie Suy, intervenante indépendante

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Marie Suy

Tél. : 06 62 60 57 75

Mail : mariesuy.qigong@gmail.com

Web : www.qigong-harmonie.fr

Reprise de l'activité lundi 4 septembre

ADOS
ADULTES
SENIORS

CALENDRIER

Lundi	19h - 20h15
Mardi	12h15 - 13h45
Jeudi	12h15 - 13h45

Stages à thèmes 2 samedis par mois
de 15h30 à 18h30

TARIFS

Cours à l'unité	22€
-----------------	-----

Tarifs cours 1h30 (mardi et jeudi)	
Forfait annuel 1 cours hebdo	470€
Forfait annuel illimité	630€

Tarifs cours 1h15 (lundi)	
Forfait annuel 1 cours hebdo	400€

Cours d'essai offert

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Être dans l'état de Qi Gong, c'est toucher l'étincelle de vie qui est en nous. Le Qi Gong est un anti stress naturel. Cette gymnastique de santé traditionnelle chinoise, vieille de plus de 2500 ans, vise à l'épanouissement individuel de l'être, à l'entretien de la santé, à la stabilité émotionnelle et à l'harmonie entre le corps, l'esprit et la respiration.

La pratique du Qi Gong agit sur la vitalité et la récupération en cas de grande fatigue, de surmenage ou de maladie. Elle soulage les douleurs articulaires, assouplit les articulations et renforce les muscles. Elle améliore les problèmes de digestion, d'insomnie, de stress et d'angoisses. Elle augmente également la résistance à l'effort physique, intellectuelle et aux pathologies.



ZIRAN QI GONG & 24 ÉNERGIES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Marie-Catherine Delfolie
Être soi par le Qi Gong

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Marie-Catherine Delfolie

Tél. : 06 09 56 58 60

Mail : marie-catherine.delfolie@orange.fr

Reprise de l'activité lundi 11 septembre

ADULTES

TOUT
PUBLIC

CALENDRIER

Lundi	12h - 13h15
-------	-------------

TARIF

Forfait 10 cours	160 €
------------------	-------

Le 1^{er} cours est gratuit

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Méthodes d'ouverture des 12 Méridiens principaux et de ressourcement énergétique

2 pratiques énergétiques taoïstes, 2 méditations en mouvement alliant lenteur et étirements doux et profonds.

Avec le Ziran, nous renouons avec notre verticalité originelle et engageons une respiration profonde et libératrice. En développant les prises de conscience corporelle comme : conscience de son axe, de ses appuis, de la mobilité de sa cage thoracique, etc. Nous développons la confiance, le calme intérieur et l'attention nécessaire à tout mouvement conscient. Par une pratique régulière, nous obtenons le *Datong* (le nettoyage et l'ouverture) des méridiens, ce qui permet à l'énergie (Qi) de circuler doucement et d'harmoniser Qi interne et Qi externe. Par cet équilibre nous augmentons notre énergie vitale d'auto-guérison et d'entretien d'une bonne santé sur les plans physique, émotionnel et spirituel.

Avec les 24 énergies et d'autres mouvements des saisons, nous pratiquons des Qi Gong spécifiques à chaque saison et inter-saison de l'année et ainsi nous harmonisons l'énergie et les vertus de nos organes aux rythmes de la nature.

RELAXATION CONSCIENCE CORPORELLE

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Claire Magnenat, relaxologue diplômée

INSCRIPTION

Dès juin 2023, à l'accueil de l'Espace Sorano

Téléphone : 01 43 74 73 74

Mail : inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

www.espacesorano.com

Reprise de l'activité lundi 11 septembre

Portes ouvertes du 11 au 14 septembre

À PARTIR
DE 16 ANS

ADULTES



Approche globale utilisant en synergie relaxation, respiration et mouvement, afin de trouver aisance, souplesse et énergie.

LA RELAXATION permet de :

- s'accorder une pause détente
- harmoniser le souffle
- mieux gérer l'énergie psycho-corporelle

LA CONSCIENCE CORPORELLE permet de :

- libérer les articulations
- soulager les douleurs cervicales et lombaires
- accroître la mobilité
- améliorer l'équilibre postural
- éliminer les mouvements à risque

L'approche est globale. Elle utilise en synergie la relaxation, la respiration et le mouvement.

CALENDRIER

Lundi	18h30 - 20h
	20h - 21h30
Mardi	19h30 - 21h
Jeudi	9h30 - 11h

TARIFS

	+16 ans
Vincennois	363€
Non vincennois	436€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



SOPHROLOGIE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Isabelle Germain, sophrologue certifiée RNCP par l'Académie de Sophrologie de Paris. Spécialisée dans la gestion du stress, les troubles du sommeil et les troubles de l'audition (acouphènes)

INSCRIPTION

Inscription Dès juin 2023

Contact : Isabelle Germain

Tél. : 06 84 12 32 76

Mail : sophro.vincennes@gmail.com

En savoir plus : www.sophro-vincennes.com

Reprise de l'activité mardi 12 septembre

À
PARTIR DE
15 ANS

ADULTES
SENIORS

CALENDRIER

Mardi

19h - 20h

TARIFS

	Prix unitaire	Abonnement	Commentaires
Séance hors abonnement	20 €	-	Sous réserve de places disponibles
Abonnement 10 séances	18 €	180 €	Valable 4 mois dès la date de la 1 ^{re} séance de l'abonnement
Abonnement 20 séances	16 €	320 €	Valable 8 mois du 12/09/23 au 30/04/24 (soit sur un total de 26 séances)

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Les séances collectives de sophrologie sont une parenthèse pour **prendre soin de vous**, un **moment de détente et de lâcher-prise**, pour **évacuer tensions et préoccupations**, et tout cela dans la bonne humeur.

Ces séances en groupe offrent la possibilité de s'approprier des techniques simples et utiles dans la vie de tous les jours pour apprendre à vous détendre physiquement et mentalement, diminuer fatigue, stress et anxiété, retrouver de l'énergie et ainsi devenir acteur de votre mieux-être.

Elles se pratiquent en position assise ou debout, dans une tenue confortable.

Les séances collectives de sophrologie sont basées sur :

- des exercices respiratoires,
- de la relaxation,
- des techniques de sophrologie Caycédiennne.

Venez découvrir la Sophrologie et tous ses bienfaits lors de ces séances hebdomadaires en petit groupe. Je serais ravie de vous y accueillir.



STRETCHING POSTURAL®

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Olivier Cases
Association La clef du dos

INSCRIPTION

Renseignements et inscription de juin à septembre
et pendant la journée des associations

Contact : Olivier Cases

Portable : 06 74 28 82 14

Mail : clef.du.dos@gmail.com

Reprise de l'activité lundi 11 septembre

ADULTES

Le Stretching Postural® a été inventé par J.P. Moreau, kinésithérapeute du sport. C'est une technique corporelle globale, statique. Sa méthodologie est précise : elle suscite des contractions musculaires profondes (muscles posturaux) et des étirements volontaires lents et progressifs. Elle s'appuie sur une respiration spécifique.

Ses bienfaits : tonicité musculaire, souplesse, équilibre physique et psychique.

Publics concernés : tous les sédentaires (amélioration de la condition physique, remise en forme, optimisation du bien-être et dynamisme), les sportifs (échauffement, récupération). Le Stretching postural® est une technique bien adaptée aux personnes souffrant du dos.

CALENDRIER

Lundi	9h30 - 10h30
	10h30 - 11h30
	12h30 - 13h30
Mardi	18h15 - 19h15
	19h15 - 20h15
Mercredi	19h15 - 20h15
Jeudi	9h15 - 10h15
Vendredi	18h15 - 19h15
	19h15 - 20h15

TARIFS

1 cours/semaine	370€
2 cours/semaine ou plus	570€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire
Possibilité de rattraper son cours

TAICHICHUAN

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Marianne Plouvier : DEJEPS, 7^e dan d'Arts Martiaux Chinois Internes, enseigne le taichichuan depuis 27 ans, juge de compétitions internationales, co-auteur avec Antoine Ly de « Nouvelle Lecture du Taijiquan », You-Feng, auteur de « Le Taichichuan » PUF « Que sais-je », « Nouvelle lecture du Taiji Sabre, Style Ancien de l'École Yang », et « Nouvelle lecture du Taiji Épée, Style Ancien de l'École Yang », You-Feng.

Pheng-Thao CHAU : enseigne le Taichichuan depuis plus de 25 ans, et bénéficie de l'enseignement direct du grand-maître WANG XIAN, trésor national en Chine et référence mondiale de la 19^e génération des maîtres style Chen.

INSCRIPTION

Dès juin 2023, à l'accueil de l'Espace Sorano

Téléphone : 01 43 74 73 74

Mail : inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

www.espacesorano.com

Reprise de l'activité lundi 11 septembre

Portes ouvertes du 11 au 14 septembre

ADOS
ADULTES
SENIORS



CALENDRIER

YANG	Avancés - Tous niveaux (Marianne Plouvier)	Lundi	18h30 - 20h30
	Tous niveaux (Pheng-Thao Chau)	Mardi	19h - 20h30
CHEN	Débutants - Avancés (Pheng-Thao Chau)	Jeudi	20h - 21h30

Le Taichichuan (taijiquan ou « boxe du faîte suprême »), est un art martial d'origine chinoise, basé sur le travail de l'énergie interne, et offrant trois facettes : la préservation de la santé, les techniques martiales et la philosophie taoïste.

ÉCOLE YANG

Les Arts Martiaux de Yang Taiji classique transmis en Europe depuis 40 ans par Maître Antoine Ly, représentant de la 7^e génération de l'École Yang, comportent des enchaînements à main nue (83 séquences), avec armes (bâton court, sabre, épée, bâton long et éventail) et du travail avec partenaire (tuishou). Les arts de Taiji de l'École Yang se pratique avec douceur, lenteur et amplitude.

STYLE CHEN

Le Taichichuan style Chen trouve ses origines en Chine, à Chenjiagou, au village du grand maître Wang Xian. Le travail dans la lenteur, souplesse, relâchement, et la dynamique des mouvements exécutés avec amplitude, favorisent une bonne circulation énergétique et le bien être. Les techniques en spirale et les sorties d'énergie *Fa Jin* caractérisent ce style et sa martialité. Sont enseignées les formes anciennes puis nouvelles : *Laoljia YiLu*, *XinJia YiLu*.

TARIFS

		1h30	2h
Vincennois	-16 ans	285€	350€
	+16 ans	366€	420€
Non vincennois	-16 ans	341€	420€
	+16 ans	439€	504€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



HATHA YOGA

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Virginie Olive, Laurence Gauvin, Anne Ulpat

Pour mieux nous connaître consulter la rubrique
« L'asso / Les pros » sur notre site.

Association Le Souffle du Vent

INSCRIPTION

Inscription à partir de juin 2023 directement auprès
de l'association via le site internet.

Contacts

Virginie Olive - 07 81 30 63 67
virginie@le-souffle-du-vent.fr

Laurence Gauvin - 06 18 42 12 63
laurencegauvin7@gmail.com

Anne Ulpat - 06 74 58 53 19
anne.ulpat@free.fr

Web : www.le-souffle-du-vent.fr

Facebook : LeSouffleDuVentYoga

Instagram : lesouffleduvent.yoga

Reprise de l'activité lundi 11 septembre

ADULTES

Respirer, se délier, se relier à l'Essentiel

Le Hatha-Yoga est un yoga du Souffle, qui prend appui sur le corps, pour s'ouvrir à l'état de méditation. Discipline millénaire, le Hatha-Yoga par une pratique régulière permet de prendre conscience de son état intérieur. Il ouvre à une dimension intérieure parfois inexplorée et touche au sensible, au subtil. Par une exploration du Souffle, il offre également un travail postural bénéfique, apportant alors souplesse, tonicité, équilibre, coordination, et confiance en soi.

Des ateliers et stages en résidentiels en week-end seront proposés sur la saison (consulter les prochaines dates des stages sur le site internet de l'association, ou inscrivez-vous auprès de Virginie pour recevoir la newsletter sur les stages).

CALENDRIER

Adultes (Tous niveaux)	Lundi	20h30 - 21h45 Laurence Gauvin
	Mardi	20h30 - 21h45 Anne Ulpat

TARIF

1 cours/semaine Hatha-Yoga	1h15	480€
----------------------------	------	------

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Possibilité de rattraper son cours. Tous les détails sont sur
www.le-souffle-du-vent.fr, rubriques « Les Cours » et « Les Stages ».



YOGA

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Claire Bordelet et Étienne Burkel, tous deux enseignants diplômés de yoga
Association Yoga au présent

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Olivier Hamelin

Portable : 06 63 14 84 48

Mail : yogaaupresent@gmail.com

Reprise de l'activité jeudi 7 septembre

ADULTES
SENIORS

Dans le cadre de cours collectifs (10 à 16 personnes), l'enseignement proposé vise à une prise de conscience et à une amélioration de ses possibilités physiques et respiratoires, en développant la détente, la résistance et la concentration grâce à un effort juste, progressif, adapté aux possibilités de chacun, sans esprit de compétition. L'inscription donne la possibilité d'assister à plusieurs cours (voir le responsable).

CALENDRIER

Intermédiaires	Jeudi	20h - 21h
Débutants		21h - 22h
Intermédiaires	Vendredi	9h30 - 10h30
Débutants		10h30 - 11h30

TARIF

291 €

Association éligible aux chèques vacances et coupons sports

+ Adhésion Yoga au Présent 12 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

NOUVEAU



PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Nakula

INSCRIPTION

Contact : Nakula Yoga Teacher**Portable :** 07 49 35 84 00**Mail :** nakula.yoga.teacher@gmail.com**Reprise de l'activité dimanche 10 septembre**

ADULTES

CALENDRIER

Yoga Vinyasa Débutant niveau 2	Dimanche	12h - 13h15
Yoga Budokon Niveau intermédiaire et confirmé		18h - 19h30

TARIF

Les 10 cours (incluant l'adhésion à Sorano)	150€
--	------

YOGA VINYASA

Le Yoga Vinyasa est Yoga tonique. Vinyasa signifie mouvement en Sanskrit. C'est un Yoga dynamique qui implique des mouvements fluides et synchronisés avec la respiration. Cette forme de yoga présente de nombreux avantages pour la santé physique et mentale, notamment :

- Amélioration de la force et de la flexibilité
- Amélioration de la santé cardiovasculaire
- Amélioration de la concentration
- Réduction du stress et des douleurs articulaires

En somme, le Yoga Vinyasa est une pratique complète qui offre de nombreux avantages pour la santé physique et mentale. Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà pratiqué le Yoga et ou ayant une bonne condition physique.

YOGA BUDOKON

Le Yoga Budokon unifie le Yoga Vinyasa et les arts martiaux. Le yoga Budokon est considéré comme le plus physique et technique des styles de Yoga avec le Yoga Asthanga. Il présente les mêmes bienfaits que le Yoga Vinyasa avec une dimension supérieure. Ce cours s'adresse aux Yogis qui recherchent le plus haut niveau de mobilité.

NOUVEAU



YIN YOGA ET YIN-YANG YOGA

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Les cours seront animés par Florencia Garcia, professeure de yoga. Elle est également danseuse professionnelle de Tango. Elle a été formée à l'anatomie auprès d'Hélène Todorovitch et par S. Hoque ostéopathe. En tant que Professeure de Yoga, sa formation en Hatha, Vinyasa et Yin yoga 550 heures est certifiée par Yoga Alliance.

Association Le Regard se Pose

INSCRIPTION

Inscription via le site www.tangoetvous.com à la page YOGA
Cours d'essai possible toute l'année

Contact : Florencia Garcia

Téléphone : 06 63 23 35 70

Mail : regardsepose@gmail.com

Web : www.tangoetvous.com

Début de l'activité mardi 12 Septembre

ADULTES

TOUS NIVEAUX

CALENDRIER

Mardi	Yin Yoga	10h30 - 11h30
	Yin-Yang Yoga	11h30 - 12h30

Pas de cours pendant les vacances et les jours fériés.

TARIF

325 €/an

Pas de cours pendant les vacances et les jours fériés.

Cours d'essai possible toute l'année

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

YIN YOGA

En musique. Étirement, relaxation profonde, ressourcement et respiration. Le Yin Yoga est une pratique ultra lente aux multiples bienfaits pour le mental et le corps. Un yoga doux mais profond qui utilise les postures classiques du yoga indien mais avec une approche différente : une approche de lâcher prise profond et total. Il s'adresse autant aux débutants qu'aux plus confirmés. C'est un yoga accessible à tous. Il invite à la détente et à la relaxation.

Le Yin fait circuler l'énergie et stimule les méridiens. Il permet de détoxifier l'organisme, de reposer le corps pour le régénérer en profondeur. Le Yin Yoga permet d'améliorer la santé des articulations, des os et la tonification des organes, de libérer des tensions musculaires et de se reconnecter avec ses sensations pour se connecter en profondeur à son corps.

YIN-YANG YOGA

Les fondamentaux du yoga : renforcement, étirement et respiration. Pendant ce cours après un temps de centrage nous irons vers un enchaînement de mouvements dynamiques afin de stimuler la circulation du *prana* ou *chi* dans tout le corps qui, avec l'intention, transforme notre mental pour développer volonté d'action, force et détermination. On sera en mouvement dans toute la première partie du cours et dans un second temps nous irons vers le Yin Yoga (plus doux et plus lent en favorisant les étirements profonds).

PEINDRE ET DESSINER

● Aquarelle.....	46
Atelier libre d'aquarelle.....	47
🎨 Arts plastiques (adultes)/Dessin pur/Peinture et dessin	48
Les ateliers de Muriel.....	49
Bande dessinée.....	50
Dessin/Peinture par Atecrea	51
Laque contemporaine.....	52
Peinture d'icônes	53
🎨 Sorties dessin au musée.....	54



NOUVEAU

AQUARELLE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Carlos Alberto Castillo Ibarra

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Carlos Alberto Castillo Ibarra

Téléphone : 06 63 23 00 48

Mail : carlos.ibarracastillo@gmail.com

Début de l'activité mardi 12 septembre

ADULTES

CALENDRIER

Mardi	Débutants	13h30 - 15h30
	Confirmés	16h30 - 18h30
	Tous niveaux	19h30 - 21h30

TARIFS

	Vincennois +16 ans	Non vincennois +16 ans
Cours de 2h	550€	630€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

NIVEAU DÉBUTANT

L'aquarelle nécessite peu de matériel, prend peu de place, elle est facile à transporter. C'est une technique qui offre une grande palette de possibilités : carnet de voyage, réalisations plus travaillées et même grands formats. La beauté de ses tons et de ses transparences requiert la maîtrise de ses spécificités que nous aborderons de manière progressive, détaillée et adaptée à vos besoins. Je vous accompagnerai pas à pas dans la découverte des techniques de base. Nous aborderons la question du matériel indispensable afin de pouvoir vous repérer dans la diversité des produits et matériaux qui sont disponibles sur le marché. Puis nous aborderons les étapes clefs du « cycle de l'eau » : humidification du papier, application des teintes mouillé sur mouillé, mouillé sur sec, les techniques du lavis. Vous apprendrez à garder les blancs, à les protéger durant certaines phases du travail avec du fluide de masquage, de la cire, mais aussi à alléger des tons avec chiffon, papier absorbant ou éponge. Vous découvrirez les possibilités de travail des matières en utilisant éponges, papier froissé, gros sel, alcool à brûler, etc. Le choix du sujet sera adapté à votre niveau : je l'aurai réalisé au préalable afin que vous puissiez visualiser les points techniques que vous serez invités à développer.

NIVEAU AVANCÉ

Lorsque les bases sont assurées, l'aquarelle est une technique à laquelle spontanéité, liberté du mouvement et geste fluide, confèrent une grande expressivité. Je vous inviterai alors à développer une thématique personnelle. Vous pourrez diversifier votre technique par l'introduction de matières, de collage, de médium à masquer, d'aqua-pâte à modeler pour l'obtention de texture, fiel de bœuf, etc. La liste est ouverte à votre créativité !



PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Association Vincennes Aquarelle

INSCRIPTION

Octobre 2023

Mail : vincennes.aquarelle@free.fr

Web : <http://vincennes.aquarelle.free.fr>

Reprise de l'activité jeudi 7 septembre

**NIVEAU
CONFIRMÉ**

CALENDRIER

Jeudi	15h - 20h30
-------	-------------

TARIF

Cotisation à Vincennes Aquarelle	30€
----------------------------------	-----

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

ATELIER LIBRE D'AQUARELLE

Les ateliers du jeudi de Vincennes-Aquarelle sont l'occasion de peindre entre aquarellistes ayant déjà une maîtrise du medium et une production personnelle. Nous échangeons techniques et conseils puisqu'aucun cours n'est dispensé : chacun est libre de peindre selon son choix et son style. La bonne humeur et le partage de notre passion pour l'aquarelle sont à l'honneur.

Des ateliers à thème, sorties ou stages (Debbie Timmins, Delphine Priollaude-Stoclet et Diane Boilard en 2022 - 2023) sont organisés, ainsi que des expositions. La Journée du jardinier (ateliers d'aquarelle pour enfants), le Téléthon ou toute occasion de faire connaître cette technique variée et exigeante, mais qui demande aussi un certain lâcher-prise, sont privilégiées.

Les candidatures des nouveaux membres (de 18 à 118 ans !) sont examinées deux fois par an : uniquement les premiers jeudis d'octobre et de février à 18h. Apportez vos aquarelles personnelles, le but est de s'assurer que la connaissance de l'aquarelle est suffisante pour que la grande autonomie lors des ateliers soit profitable ainsi que de l'implication envisagée dans la vie de l'association.



ARTS PLASTIQUES (ADULTES)

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Véronique Solivellas. Formée à l'École Supérieure des Beaux-Arts de Reims, Véronique Solivellas a pratiqué le design textile pendant près de 10 ans. Actuellement revenue à la peinture, elle enseigne les arts plastiques depuis l'an 2000 à l'Espace Sorano et présente régulièrement son travail d'artiste dans des expositions personnelles ou collectives.

INSCRIPTION

Dès juin 2023, à l'accueil de l'Espace Sorano

Téléphone : 01 43 74 73 74

Mail : inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

www.espacesorano.com

Reprise de l'activité lundi 11 septembre

Portes ouvertes du 11 au 14 septembre

TOUT
PUBLIC



CALENDRIER

Arts Plastiques	Lundi	19h - 21h30
	Jeudi	
Dessin pur	Lundi	14h30 - 17h30
	Mardi	19h - 21h
	Mercredi	
Peinture dessin	Mardi	14h30 - 17h30
	Mercredi	
	Lundi	15h - 18h

DESSIN PUR

Cet atelier propose aux amoureux du « dessin pur », ou aux personnes désirant en acquérir les bases, des cours essentiellement tournés vers le dessin et ses techniques diverses telles que plume, crayon, lavis, mine de plomb, etc. Les thèmes classiques : nature morte, modèle vivant, portrait, ainsi que d'autres approches seront abordés.

PEINTURE ET DESSIN

Cet atelier, ouvert aux débutants comme aux personnes plus confirmées, propose une approche du dessin aussi bien que de la couleur au travers de techniques qui peuvent aller de l'huile, au pastel, en passant par l'acrylique... Une large place sera également faite au dessin au travers ses multiples techniques et des approches variées.

TARIFS

		Vincennois	Non vincennois
Dessin pur	2h	409€	493€
	3h	597€	715€
Arts plast. adultes	2h30	496€	596€
Peinture et dessin	3h	597€	715€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



LES ATELIERS DE MURIEL

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Muriel Gille

INSCRIPTION

Si les cours ne sont pas complets, Muriel Gille sera présente à l'Espace Sorano samedi 9 septembre lors de la Journée des Associations.

Reprise de l'activité mardi 19 septembre

PRÉ-
ADOS

ADOS

CALENDRIER

Mardi	17h30 - 19h	4 ^e
	19h - 20h30	Lycée
Mercredi	14h - 15h30	3 ^e
	15h45 - 17h15	4 ^e

TARIF

400 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Initiation aux différentes techniques du dessin : fusain, aquarelle, pastel sec et gras et sanguine. Ces différentes techniques seront enseignées au travers de sujets d'arts plastiques classiques tels que calligramme, symétrie, BD, pictogramme, nature morte, collage.

Initiation aux arts appliqués, découverte d'une matière : mosaïque, peinture sur tissu, calligraphie, plâtre.

Le matériel nécessaire à l'activité sera fourni. En cas d'absence, pas de rattrapage.



BANDE DESSINÉE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Pedro Puche
Association Créa Nogent

INSCRIPTION

Pour les inscriptions aux ateliers, possibilité de paiement en 3 fois par chèque. Une facture est délivrée sur demande. Toute inscription est ferme et définitive et ne peut faire l'objet d'un remboursement. Possibilité de faire un cours d'essai.

Contact : Pedro Puche

Téléphone : 06 89 27 21 36

Mail : creanogent@gmail.com

Web : <https://www.facebook.com/creanogent>

Reprise de l'activité vendredi 22 septembre

ADOS
À PARTIR
DE 11 ANS

TOUS
NIVEAUX

CRÉE TA BANDE DESSINÉE !

Atelier de bande dessinée autour de 3 axes (scénario, dessin, couleur) pour aborder les différentes connaissances nécessaires et la réalisation d'une bande dessinée, seul ou en groupe.

Différentes techniques seront abordées tout en s'appuyant sur des références artistiques en fonction de la sensibilité des élèves.

BD : scénario, storyboard, cadrage, vignettes, phylactères, onomatopées.

DESSIN : création de personnages, décors, perspectives, proportions.

COULEUR : feutre, encre, trames mécaniques.

→ Stages possibles pendant les vacances scolaires

CALENDRIER

Vendredi	
Atelier BD junior (8-10 ans)	17h-18h
Atelier BD (à partir de 11 ans)	18h-19h30

NOUVEAU

TARIFS

Atelier BD junior (8-10 ans)	1h	300€
Atelier BD (à partir de 11 ans)	1h30	350€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



DESSIN/PEINTURE PAR ATECREA

PEINDRE
ET DESSINER

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Association Atecrea les Ateliers Créatifs

INSCRIPTION

Contact : Flora Viguier

Téléphone : 07 68 75 55 30

Mail : contact@atecrea.fr

Web : www.lesatelierscreatifs.com

Instagram : @atecrea.vincennes

Facebook : Atecrea les ateliers créatifs

Inscriptions sur www.lesatelierscreatifs.com

Reprise de l'activité lundi 18 septembre

ENFANTS
ADOS
ADULTES

TOUS
NIVEAUX

Dessiner et peindre en s'appuyant sur des œuvres d'artistes, des illustrateurs, des thèmes et des techniques. Les débutants sont bienvenus et sont épaulés par le professeur pour réussir et se faire plaisir, dans une ambiance conviviale et chaleureuse, en petits groupes. Atecrea fournit un matériel de qualité adapté aux activités proposées.

Voir les autres activités de l'association Atecrea pages 64 et 65.

CALENDRIER

Enfants (8 - 11 ans)	Lundi	17h - 18h
	Mardi	17h - 18h
	Mercredi	14h - 15h
Ados (collège-lycée)	Mardi	18h15 - 19h45
	Mercredi	15h15 - 16h45
Adultes	Lundi	19h - 21h

TARIFS

Année		
Enfants	1h	380€
Ados	1h30	545€
Adultes	2h	695€

Possibilité de payer en plusieurs fois
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



LAQUE CONTEMPORAINE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Dominique Mairand
Association l'Instinct créatif

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Dominique Mairand

Téléphone : 06 10 47 41 19

Mail : artsdom1@yahoo.fr

Reprise de l'activité lundi 25 septembre

ADULTES

TOUS
NIVEAUX

CALENDRIER

Lundi

14h - 16h30

TARIF

620€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Dès les premiers mois et quelle que soit votre connaissance du dessin, la laque vous permettra de réaliser des créations originales aux finitions précieuses allant du figuratif à l'abstrait. La richesse de ses techniques permet de découvrir : dorure, incrustations de matières, vernis noir Japon, glacis, reliefs, coquille d'œuf, saupoudrage d'or...

Chacun trouvera dans cet atelier aux échanges conviviaux une forme d'expression liée à son caractère. L'évolution des connaissances techniques permettra à certains de réaliser de petits objets décoratifs : cadres, bijoux, coffrets...



© DR

PEINDRE
ET DESSINER

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Josiane Tcheurekdjean, professeur
Amicale des peintres en icônes de Vincennes

INSCRIPTION

Dès le premier cours de l'année

Contact: Baptiste Boulourd

Téléphone: 06 64 59 32 95

Mail: ateliericonesvincennes@gmail.com

Reprise de l'activité mercredi 20 septembre

ADULTES

CALENDRIER

Mercredi

18h - 21h

Hors vacances scolaires

TARIF

690 €

Possibilité de payer en 3 fois

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

PEINTURE D'ICÔNES

L'association propose la réalisation d'icônes en suivant scrupuleusement les méthodes anciennes. Il n'est pas nécessaire de posséder des aptitudes particulières pour le dessin ou la peinture.



SORTIES DESSIN AU MUSÉE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Véronique Solivellas. Formée à l'École Supérieure des Beaux-Arts de Reims, Véronique Solivellas a pratiqué le design textile pendant près de 10 ans. Actuellement revenue à la peinture, elle enseigne les arts plastiques depuis l'an 2000 à l'Espace Sorano et présente régulièrement son travail d'artiste dans des expositions personnelles ou collectives.

INSCRIPTION

Dès juin 2023, à l'accueil de l'Espace Sorano

Téléphone : 01 43 74 73 74

Mail : inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

www.espacesorano.com



CALENDRIER

Jeudi	10h à 13h	
	28 septembre	15 février
	12 octobre	21 mars
	19 octobre	28 mars
	16 novembre	11 avril
	23 novembre	9 mai
	14 décembre	16 mai
	21 décembre	13 juin
	18 janvier	20 juin
	25 janvier	-

Apprenez le dessin à travers des œuvres de grands maîtres !

Cet atelier propose 17 sorties dessin dans les musées de Paris ainsi que des sorties nature pour des séances de dessin « sur le motif ». Ces sorties auront lieu à Paris ou à proximité de Vincennes.

Encadré par Véronique Solivellas, il s'adresse à des débutants ou à des personnes plus confirmées souhaitant profiter de l'émulation du travail en groupe. Les entrées de ces musées sont gratuites sauf exceptions (dans ce cas, l'entrée est à la charge de l'adhérent).

Voici une liste non exhaustive de lieux où vous sortirez durant l'année : Serres d'Auteuil, musée de paléontologie, musée Wissim de Carmendo, musée de la chasse et de la nature, galerie botanique du jardin des plantes, musée Jacquemart-André, Petit Palais, musée de la Marine, musée Bourdelle, musée Carnavalet, palais Galliera, musée d'Art moderne, musée Rodin, parc Monceau, Géode, etc.

TARIFS

	+16 ans
Vincennois	355€
Non vincennois	428€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



PAGE 55

CRÉER DE SES MAINS

Atelier textile	56
✂ Coupe-couture	57
Création broderie	58
Dentelle aux fuseaux	59
● Crochet et tricot	60
Encadrement	61
Ikebana art floral japonais	62
Modelage et création terre	63
Modelage / céramique par Atecrea	64
Atelier Création par Atecrea	65
Patchwork	66
Récup'Créative	67
✂ Réfection de sièges	68



ATELIER TEXTILE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Estelle Delphin-Lobel, intervenante indépendante

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Estelle Delphin Lobel/Nod's

Téléphone : 06 47 52 37 11

Mail : nods.creation@gmail.com

Web : www.nodsinfrance.com

Reprise de l'activité mercredi 13 septembre

ENFANTS
ADOS
8-13 ANS

CALENDRIER

Mercredi	14h - 15h30
	15h30 - 17h

Pendant certaines vacances scolaires, stages d'art textile et broderie

TARIFS

Enfants	Vincennois	Non vincennois
Année	360€	365€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Les tarifs incluent le matériel de base. Une participation pour l'achat de fournitures particulières pourra éventuellement être demandée, mais ne dépassera pas 10€ pour l'année.

Au cours de l'année, les enfants découvriront différents savoirs textiles (tissage, appliqué, broderie, crochet...) grâce à la réalisation de créations simples mais toujours belles et amusantes ou utiles. Ces techniques permettent d'imaginer et créer des accessoires (broche, pendentifs grigris, pochette...), des objets décoratifs (panneau mural tissé, petits tableaux, cercles brodés...). Des motifs et modèles sont proposés, mais à mesure que les enfants apprennent en faisant, ils s'approprient les différentes techniques, deviennent plus autonomes et imaginent leurs propres créations.

L'objectif de cet atelier est également d'éveiller la curiosité à l'égard des différentes matières textiles (fibres, fils, tissus... dont certains ont eu une première vie), de jouer avec les accords de couleurs, de motifs ou de textures. (Remarque : les enfants ne feront pas à proprement parler de la couture, mais ils seront parfois amenés à manier l'aiguille dans l'exercice ou la finition du projet).



COUPE COUTURE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Andrée Brichet

INSCRIPTION

Dès juin 2023, à l'accueil de l'Espace Sorano

Téléphone : 01 43 74 73 74

Mail : inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

www.espacesorano.com

Reprise de l'activité lundi 11 septembre

Portes ouvertes du 11 au 16 septembre

TOUT
PUBLIC

TOUS
NIVEAUX



Laissez-vous guider et découvrez le plaisir de porter et de montrer le vêtement que vous aurez réalisé. Vous ferez ainsi de substantielles économies en garnissant votre garde-robe ou celle de vos enfants. Vous apprendrez aussi à retoucher vos vêtements.

CRÉER DE
SES MAINS

CALENDRIER

Lundi	14h - 16h30
	18h45 - 21h15
Jeudi	9h15 - 11h45
	13h45 - 16h15
	18h45 - 21h15
Vendredi	13h30 - 15h30
	16h - 18h30
	18h45 - 21h15
Samedi	10h - 12h30
1 samedi sur 2	14h - 18h

TARIFS

Cours de 2h30	-16 ans	+16 ans
Vincennois	406€	492€
Non vincennois	489€	591€

Cours de 2h ou cours 1 samedi sur 2 (4h)	-16 ans	+16 ans
Vincennois	326€	394€
Non vincennois	391€	472€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



CRÉATION BRODERIE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Marie-Charlotte Hébert, styliste textile, diplômée de l'école Duperré et des Arts Décoratifs de Paris, après 11 ans dans la création broderie et tweed chez Lesage et actuellement enseignante d'arts appliqués spécialité tissage à l'école Duperré (depuis 5 ans), elle souhaite transmettre sa passion et son savoir faire au plus grand nombre.

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Marie-Charlotte Hébert

Téléphone : 06 76 51 15 39

Mail : mariecharlottehebert@gmail.com

Reprise de l'activité jeudi 14 septembre

TOUT
PUBLIC

TOUS
NIVEAUX

CALENDRIER

Jeudi	14h30 - 17h30
	19h - 22h

TARIF

3h hebdomadaire, hors vacances scolaires	980 €
--	-------

*Le tarif comprend les matières premières
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire*

L'atelier est axé sur la création et l'apprentissage des techniques de la broderie à l'aiguille, au crochet Lunéville et à l'indienne ainsi qu'à l'initiation à des techniques textiles annexes (macramé, maille, origami...). Vous pourrez réaliser des broderies sur vos vêtements, pour faire des broches ou accessoires, ou juste pour le plaisir de réaliser des tableaux brodés.

Chacun peut venir avec ses projets, je vous accompagne dans leurs réalisations, de la recherche d'images, à la réalisation de vos dessins, le choix de vos matières, jusqu'à la création de vos broderies.

Chaque cours sera l'occasion d'apprendre de nouvelles techniques et de développer encore davantage votre univers personnel. L'atelier est ouvert à tous, débutant comme confirmé, en petit groupe.



© DR

DENTELLE AUX FUSEAUX

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Association Croise, tourne

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : croisetourne@gmail.com

Reprise de l'activité samedi 16 septembre

À PARTIR
DE 16 ANS

La dentelle aux fuseaux n'est pas compliquée, il n'y a que deux gestes à acquérir : croiser et tourner. Si vous voulez découvrir, essayer et apprendre pour pratiquer cet art riche et ancien, qui fait partie de notre patrimoine, cet atelier est pour vous. Du matériel est prêté sur place aux débutant(e)s.

CRÉER DE
SES MAINS

CALENDRIER

Samedi

14h - 17h

TARIF

Cotisation à l'association Croise, tourne

30€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



NOUVEAU

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Solange Chalut-Natal
L'Atelier de Soso

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Solange Chalut-Natal

Téléphone : 06 83 78 59 10

Mail : latelierdesososhop@gmail.com

Instagram : @latelier.de.soso

Web : www.etsy.com/shop/latelierdesososhop

Début de l'activité et journée porte ouverte
mardi 12 septembre

À PARTIR
DE 16
ANS

ADULTES
ADOS

CALENDRIER

Mardi

19h - 21h

TARIFS

+16 ans

Vincennois

455 €

Non vincennois

465 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

CROCHET ET TRICOT

Adeptes du *Do It Yourself*, vous souhaitez découvrir le Crochet ou le Tricot. Je vous propose d'apprendre les techniques de base, comprendre les explications des modèles, réaliser et monter un ouvrage comme un vêtement ou des accessoires (sacs, bandeaux, bonnet, écharpe, snood, Amigurumis, granny square...), découvrir de nouveaux points.

Vous pourrez choisir ce que vous préférez le crochet ou le tricot. Je vous proposerai également des modèles si vous êtes en panne d'inspiration.

C'est aussi prendre du temps pour vous, échanger dans une ambiance détendue et chaleureuse.

Offre débutants, kit de démarrage :

- 1 crochet et une pelote de coton pour le crochet
- 1 paire d'aiguilles et une pelote pour le tricot

→ Voir aussi page 105, stages enfants vacances scolaires



ENCADREMENT

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Marie-Françoise Sagols

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Téléphone : 06 81 85 98 41

Mail : marie-francoise.sagols@wanadoo.fr

Reprise de l'activité vendredi 15 septembre

À PARTIR
DE 16 ANS

TOUS
NIVEAUX

CALENDRIER & TARIFS

Mardi hebdomadaire 14h15 - 17h15	Vendredi 1 semaine sur 2 9h30 - 12h30
750€	450€
19 et 26 septembre	15 et 29 septembre
3, 10 et 17 octobre	13 octobre
7, 14, 21 et 28 novembre	10 et 24 novembre
5 et 12 décembre	8 décembre
9, 16, 23 et 30 janvier	12 et 26 janvier
6 et 27 février	1 ^{er} , 15 et 29 mars
5, 12, 19 et 26 mars	26 avril
2, 23 et 30 avril	10 et 24 mai
7, 14, 21 et 28 mai	7 juin
4 et 11 juin	

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Nouveau créneau possible les mardis soirs de 18h30 à 21h30

Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits

(liste d'attente auprès de l'animateur)

La technicité de ces cours vous permettra d'acquérir une solide formation, grâce à l'enseignement rigoureux d'un encadreur diplômé, disposant d'une longue expérience largement reconnue et appréciée.

De multiples techniques vous seront enseignées, qui vous permettront d'habiller vos murs de vos réalisations, mais aussi de faire de sympathiques cadeaux à vos proches. Cet enseignement se déroule par ailleurs dans une atmosphère où se mêlent bonne humeur et professionnalisme.

Chaque adhérent réalise entre 15 et 20 encadrements au cours de l'année.



IKEBANA ART FLORAL JAPONAIS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Nicole Dineur, grand maître diplômé de l'école Sogetsu de Tokyo. Arlette Jaganathan, maître diplômée de l'école Sogetsu de Tokyo
Association La Voix Des Fleurs

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Téléphone : 06 10 01 69 62

Mail : association.la.voix.des.fleurs@gmail.com

Web : www.lavoixdesfleurs.ovh

Reprise de l'activité mercredi 27 septembre

ENFANTS
À PARTIR
DE 6 ANS

ADULTES

TOUS
NIVEAUX

CALENDRIER

15 cours / an 1 sem. sur 2 hors vac. scol.	Mercredi	10h - 12h
4 stages		13h45 - 15h45
		10h - 17h

TARIFS

	10 cours	15 cours
Initiation	275€	375€
Perfectionnement 10 cours	375€	427,50€

Stages : se renseigner auprès de la Voix des fleurs

L'adhésion à l'association La voix des fleurs, de 25€, permet de bénéficier de tarifs préférentiels pour les événements organisés par la Société Nationale d'Horticulture de France.

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

L'Ikebana, ou art floral japonais, est né d'une offrande de fleurs à Bouddha. C'est un art de plus de 1000 ans d'histoire. Il désigne une composition faite de branches et de fleurs, le tout se disposant naturellement avec harmonie. En Orient, l'homme et la nature forment un tout indissociable.

Les ateliers d'Ikebana vous permettent, outre de découvrir la nature autour de soi, de vivre un moment de partage et de sérénité. L'apprentissage de la technique permet, par la suite, de développer votre créativité. Les cours suivent le programme de l'école Sogetsu de Tokyo.

Lors des cours, un contenant vous est mis à disposition, que vous laissez ensuite sur place. Les fleurs vous sont fournies et vous les conservez pour refaire les compositions chez vous.

Atelier de sensibilisation à l'Ikebana Sogetsu
pour un binôme 1 parent (ou 1 grand-parent) + 1 enfant (à partir de 6 ans). Plusieurs samedis dans l'année : 10h - 12h
Coût séance par binôme : 50€, matériel et éléments floraux compris.

NOUVEAU



MODELAGE & CRÉATION TERRE

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Anne-Marie Casenaz, intervenante indépendante. Sculpteure céramiste, formée à l'Institut de la Céramique Française à Sèvres (ICF), enseigne depuis 2005 dans différentes associations artistiques auprès d'enfants, adultes amateurs et professionnels. Membre des Ateliers d'Art de France.

PÉRIODE ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Anne-Marie Casenaz

Téléphone : 06 68 09 97 88

Mail : anne-marie.casenaz@laposte.net

Fiche d'inscription et calendrier téléchargeable sur le site

www.espacesorano.com

Reprise de l'activité lundi 18 septembre

ADULTES

TOUS
NIVEAUX

CALENDRIER

Lundi	19h - 22h
Mardi	15h30 - 18h30
	19h - 22h

TARIFS

Vincennois	3 x 328 €
Non vincennois	3 x 340 €

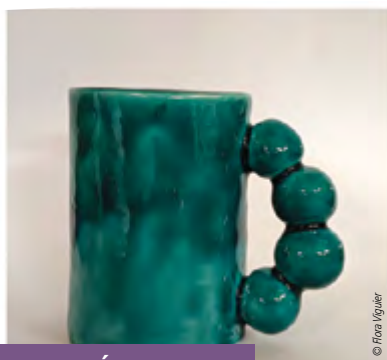
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Le tarif comprend les matières premières, le matériel et les cuissons.

L'atelier se propose de vous initier ou de vous perfectionner aux différentes techniques de modelage : pincé, colombin, plaque, construction en volume... Vous pourrez réaliser des créations aussi diverses et variées que des sculptures, des objets de l'art de la table, des pièces utilitaires ou décoratives.

Avant ou après cuisson, les créations pourront être décorées, engobées, émaillées ou patinées selon vos envies.

L'atelier est ouvert à tous, aux débutants comme aux chevronnés en toute convivialité.



© Flora Viguier

MODELAGE / CÉRAMIQUE PAR ATECRÉA

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Association Atecrea, Les Ateliers Créatifs

INSCRIPTION

Contact : Flora Viguier

Téléphone : 07 68 75 55 30

Mail : contact@atecrea.fr

Web : www.lesatelierscreatifs.com

Instagram : @atecrea.vincennes

Facebook : Atecrea les ateliers créatifs

Inscriptions sur www.lesatelierscreatifs.com

Reprise de l'activité mercredi 20 septembre

ENFANTS
ADOS
ADULTES

TOUS
NIVEAUX

CALENDRIER

Primaires Enfants/ados	Samedi	10h - 11h
		11h15 - 12h15
Ados (+15 ans) Adultes	Mercredi	19h - 21h
Adultes	Samedi*	15h30 - 18h

**Groupe élèves avancés uniquement (année divisée en séances en autonomies et séances accompagnées par le professeur)*

TARIFS

Année		
Enfants	1h	380€
Adultes	2h30	695€

Possibilité de payer en plusieurs fois
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

L'atelier vous accompagne dans la réalisation d'objets ou de sculptures avec différentes techniques propres à la céramique et au modelage.

Nous utilisons des terres variées de faïence, de grès, et en décoration les engobes, les émaux et les patines. Nous accueillons les élèves débutants et avancés dans une ambiance conviviale et chaleureuse, toujours en petits groupes.

Atecrea fournit un matériel de qualité adapté aux activités proposées.

Voir les autres activités de l'association Atecrea pages 51 et ci-contre.

→ Stages possibles pendant les vacances scolaires



PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Association Atecrea, Les Ateliers Créatifs

INSCRIPTION

Contact: Flora Viguier

Association Atecrea, Les Ateliers Créatifs

Téléphone: 07 68 75 55 30

Mail: contact@atecrea.fr

Web: www.lesatelierscreatifs.com

Instagram: @atecrea.vincennes

Facebook: Atecrea les ateliers créatifs

Inscriptions sur www.lesatelierscreatifs.com

Reprise de l'activité mercredi 18 septembre

ENFANTS

TOUS
NIVEAUX

CALENDRIER

Primaires Enfants	Mercredi	10h - 11h
		11h15 - 12h15

TARIF

		Année
Enfants	1h	380€

Possibilité de payer en plusieurs fois
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Cet atelier permet de créer en dessin / peinture et en modelage. En s'inspirant d'artistes, de thèmes ou en s'appuyant sur une technique, les enfants développent leur sensibilité artistique et leur imagination. Les œuvres en argile des enfants sont cuites et émaillées par nos soins.

Atecrea fournit un matériel de qualité adapté aux activités proposées.

Voir les autres activités de l'association Atecrea pages 51 et ci-contre.

→ Stages possibles pendant les vacances scolaires



PATCHWORK

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Association Vincennes Patchwork

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Danièle Astruc

Adresse : 6 rue Lissy - 77150 Lesigny

Téléphone : 01 60 02 21 33

Mail : vincennespatchwork@gmail.com

**Réunion d'information et inscriptions courant
septembre**

TOUT
PUBLIC

CALENDRIER

Jeudi

13h30 - 16h30

TARIFS

La séance

10€

Cotisation à l'association
« Vincennes Patchwork »

55€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Avez-vous déjà fait du patchwork ? Souhaitez-vous aborder cette technique ? Voulez-vous vous perfectionner dans une ambiance conviviale ?

Venez rejoindre le club Vincennes Patchwork. Vous découvrirez une fois par mois, dans des ateliers à plusieurs niveaux, toutes les facettes de la créativité de cet art textile.



ATELIER RÉCUP' CRÉATIVE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Stéphanie Boulay, intervenante extérieure
Ateliers LUCIMARI

INSCRIPTION

Dès juin 2023 par téléphone ou mail

Contact : Stéphanie Boulay

Téléphone : 06 83 32 92 30

Mail : ateliers.lucimari@gmail.com

Web : www.lucimari.fr

Reprise de l'activité mercredi 20 septembre

ENFANTS
6-10 ANS

CALENDRIER

Mercredi	10h - 11h30
	14h - 15h30

TARIF

350 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Je propose de sensibiliser vos enfants au recyclage à travers des activités manuelles mais surtout de faire découvrir le plaisir de fabriquer et manipuler avec ses doigts. Imaginer, créer et fabriquer des pièces uniques à partir de matériaux récupérés dans la nature, dans nos rebuts. Je récupère et nous transformons ensemble en s'inspirant d'artistes ou de thèmes.

Redonner une seconde vie à des matériaux en les transformant en œuvres artistiques. Ils découvrent différentes techniques et apprennent à upcycler ces matériaux. Ces ateliers leur permettent de développer leurs sens et leur créativité mais aussi de passer un moment agréable, de gagner de l'autonomie et de prendre confiance en eux. Le matériel nécessaire à l'activité sera fourni.

→ Stages possibles pendant les vacances scolaires



RÉFECTION DE SIÈGES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Raphaël-Didier de l'Hommel, diplômé de l'École Boulle, auteur de « Savoir refaire ses sièges soi-même » aux éditions Ouest France

INSCRIPTION

Inscription Dès juin 2023, à l'accueil de l'Espace Sorano

Téléphone : 01 43 74 73 74

Mail : inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

www.espacesorano.com

Reprise de l'activité jeudi 14 septembre

Portes ouvertes du 14 au 17 septembre

ADULTES

TOUS
NIVEAUX



Ici, vous apprendrez à restaurer vous-mêmes vos sièges, selon la méthode traditionnelle : pose de sangles, fixation des ressorts, mise en place du crin, des toiles de soutien, et, pour finir, du tissu de votre choix agrémenté ou non de clous dorés, de galons... Chaque élève travaille avec ses propres outils, soit sur un siège ancien à restaurer (tabouret, chaise ou fauteuil de tous styles), soit sur une structure en bois brut. Il peut, s'il le souhaite, acheter sur place les matériaux de base.

TARIFS

	Vincennois	Non vincennois
Hebdomadaire	945€	1 131€
1 semaine sur 2	472€	565€
Stage week-end (9 week-ends)	726€	872€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

CALENDRIER

	Hebdomadaire		Ateliers 1 semaine sur 2		
	Jeudi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Samedi + dimanche
	9h30 - 12h30	13h30 - 16h30	19h - 22h	9h - 12h	13h30 - 18h
Septembre	14 - 21 - 28	21	22	23	-
Octobre	5 - 12 - 19	5 - 19	6 - 20	7 - 21	7 et 8
Novembre	9 - 16 - 23 - 30	9 - 23	10 - 24	18 - 25	25 et 26
Décembre	7 - 14 - 21	7 - 14	8 - 15	9 - 16	16 et 17
Janvier	11 - 18 - 25	11 - 25	12 - 26	13 - 27	13 et 14
Février	1 - 8 - 29	1 - 29	2	3	3 et 4
Mars	7 - 14 - 21 - 28	14 - 28	1 ^{er} - 15	2 - 16	16 et 17
Avril	4 - 25	25	26	27	-
Mai	2 - 16 - 23 - 30	2 - 30	3 - 24 - 31	4 - 25	4 et 5
Juin	6 - 13 - 20 - 27	6 - 20	7 - 21	1 ^{er} - 8 - 22	1 et 2 - 22 et 23
Juillet	4	4	5	6	-



PAGE 69

VIVRE EN MUSIQUE

Atelier chant.....	70
Chœur chanter	71
Cours de guitare.....	72
Ensemble Choral de Vincennes à l'Amac.....	73
Cours d'initiation et d'éducation musicale.....	74
Éveil musical sensoriel parent-enfant	76
Initiation musicale sensorielle	77
Rythmes et chansons.....	78
● Un Million de Musiques - Atelier Big Band.....	79



ATELIER CHANT

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Véronique Perrault : chanteuse et choriste
Pianistes accompagnateurs : Michel Berry et François Forestier
Association L'Être en chanteur

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Véronique Perrault

Téléphone : 06 08 99 04 22

Mail : letrenchanteurasso@gmail.com

Web : www.veroperrault.com

Reprise de l'activité vendredi 15 septembre

ADULTES

CALENDRIER

Le labo	Les stages
Vendredi 19h30 - 22h30	Samedi 14h30 - 18h30
17 ateliers dans l'année (soit 7 ateliers par trimestre) + 3 prestations scéniques	10 ateliers dans l'année (soit 1 atelier par mois) + 3 prestations scéniques
15, 22, 29 septembre	23 septembre
6, 13, 20 octobre	7 octobre
10, 17, 24 novembre	18 novembre
1, 8, 15 décembre	16 décembre
12, 19, 26 janvier	13 janvier
2, 9, 16 février	10 février
1, 8, 15, 22 mars	16 mars
5, 12, 26 avril	27 avril
3, 17, 24, 31 mai	25 mai
7, 14, 21, 28 juin	8 juin

LE LABO

Atelier sur l'année d'exploration et de travail vocal. Corps et souffle. Posture et corporalité du chanteur. Technique vocale, Improvisation, cercles de chant et chants spontanés. Interprétation, présence, élaboration d'un répertoire. Accompagnement coaching vocal et pianiste professionnel. Pour les chanteurs les plus avancés le répertoire travaillé sera produit 2 ou 3 fois sur scène au cours de l'année dont une restitution scénique théâtralisée. 2 groupes de 8 personnes en alternance tous les 15 jours.

Travail du chant et interprétation + ateliers d'approfondissement en commun en technique vocale improvisation et cercles de chant - rythme - chants collectifs polyphoniques.

LES STAGES

Travail vocal de 4 heures : chant, interprétation, accompagnement pianiste et cercle de chant improvisation, technique vocale 1 samedi par mois.
10 participants maximum

TARIFS

Le labo	650 €/an (3x210 €)
Les stages	600 €/an (3x184 €)

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



CHŒUR CHANTER

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Isabelle Boulais (cheffe de chœur)
Bohumir Vachal (pianiste)
Anne-Claire Laurent (cheffe de chœur adjointe)
Association Chœur Chanter

INSCRIPTION

Dès juin 2023
Enfants et jeunes : journée des associations ou contacter
Isabelle Boulais
Adultes : après audition. Répétition d'essai gratuite.
Renseignements : journée des associations de Vincennes
ou contacter Isabelle Boulais

Contact : Isabelle Boulais
Téléphone : 06 10 01 67 66
Mail : choeurchanter@gmail.com
Web : www.choeurchanter.fr

Reprise de l'activité mercredi 13 septembre

ENFANTS
6-12 ANS

ADOS
12-18 ANS

ADULTES

CALENDRIER

P'tit chœur enfants	Mercredi	18h30 - 19h15
Chœur Jeunes		19h15 - 20h15
Grand chœur		20h30 - 22h30

TARIF

140€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Dirigé par Isabelle Boulais

GRAND CHŒUR

Environ 80 choristes de tous registres. Ouvert à tous, après audition (Priorité aux candidat(e)s qui déchiffrent la musique) Répertoire classique (chants profanes ou sacrés de la Renaissance à nos jours).

PETIT CHŒUR ADULTE

Émanation du grand chœur. Approfondissement par un travail individualisé sur un répertoire classique mais différent de celui du grand Chœur. Engagement : travail personnel et participation à 2 répétitions complémentaires par mois minimum.

P'TIT CHŒUR ENFANTS (6 - 12 ans)

Chants variés dans tous les répertoires, contes et comédies musicales.

CHŒUR JEUNES (12 ans - 25 ans)

Tous styles de musique. Travail d'un répertoire constitué à partir des choix des choristes. Travail en groupe, duos et solos. Concerts chaque trimestre.



COURS DE GUITARE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Elliott Stoltz - Académie des Musiques Actuelles - AMA
Association de transmission et diffusion des musiques
actuelles

INSCRIPTION

Dès juin 2023. Inscriptions par mail et par téléphone
toute l'année. Rencontres et inscriptions sur place
lundi 4 septembre 2023 de 18h à 20h

Contact: Elliott Stoltz

Téléphone: 06 75 74 52 84

Mail: ama.asso.contact@gmail.com

Web: <https://www.academie-musiquesactuelles.fr>

Reprise de l'activité lundi 11 septembre

ENFANTS
À PARTIR
DE 6 ANS

TOUT
PUBLIC

CALENDRIER

Lundi	16h - 21h
Mardi	16h - 18h30
Mercredi	10h - 12h
	16h - 21h

*Cours de 1 heure ou une ½ heure en fonction du niveau
ou de l'âge*

TARIFS

1h (à partir de 10 ans)	750€/an
1/2 h	540€/an

Paiement possible en 3 fois

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

L'association AMA dispense des cours de guitare pour toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir l'instrument, apprendre des chansons, se perfectionner, jouer en groupe ou tout seul, faire des concerts, etc. Tous les élèves sont les bienvenus quel que soit leur niveau (débutant à expérimenté), et leur âge, à partir de 6 ans. Les cours sont dispensés par deux professeurs, également musiciens, et passionnés de pédagogie. La pratique d'un instrument peut être, pour l'enfant, une aide à la relation à l'autre, à l'apprentissage, au développement psychomoteur et pour l'adulte un endroit d'expression unique comme un véritable exutoire.

Deux formules de cours sont proposées pour les enfants : Les cours d'1/2h (3 élèves max par groupe) pour découvrir la guitare et pratiquer sans solfège. La pédagogie est basée sur une approche de la guitare par les accords et des « riffs » ou « note à note », afin de pouvoir jouer très vite un ensemble de chansons.

Les cours d'1h (à partir de 10 ans) pour s'amuser sur la guitare tout en acquérant des connaissances théoriques. En plus de l'apprentissage des accords et des riffs, nous abordons également d'une manière ludique le solfège et la lecture de note en utilisant une méthode que nous avons développée en utilisant le grand répertoire des musiques actuelles.

Pour les adultes nous proposons des cours d'1h pour apprendre des morceaux et riffs célèbres, développer sa technique guitaristique, apprendre l'improvisation, jouer en groupe...

En plus des propositions des professeurs, l'élève est mis à contribution dans le choix des morceaux qu'il souhaite aborder dans l'année. Il n'y a pas de solfège, des tablatures sont remises aux élèves à chaque cours.



ENSEMBLE CHORAL DE VINCENNES À L'AMAC

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Ensemble Choral de Vincennes à l'AMAC

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Mail : amacvincennes@gmail.com

Web : www.ecv94.org

Reprise de l'activité jeudi 14 septembre

ADULTES

L'ensemble Choral de Vincennes regroupe une trentaine de chanteurs amateurs travaillant un répertoire de musique classique du XV^e au XXI^e siècle, *a cappella* ou avec instruments. Le chœur donne plusieurs concerts par an à Vincennes, à Paris et en province. L'Ensemble recrute tous pupitres.

VIVRE EN
MUSIQUE

CALENDRIER

Jeudi

20h30 - 22h30

+ 8 dimanches après-midis par an à Sorano

TARIF

300€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



COURS D'INITIATION ET D'ÉDUCATION MUSICALE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Jacques Fatus et intervenants extérieurs
Association Musiké

INSCRIPTION

Dès avril 2023

Contact : Jacques Fatus

Téléphone : 06 84 78 37 63

Inscriptions, administrationm: Pascale Allias

Téléphone : 06 42 19 21 10

Mail : asso.musike@gmail.com

Web : www.assomusike.wordpress.com

**Pour connaître la date de reprise de l'activité
consulter le site de l'association**

ENFANTS
3 - 7 ANS

CALENDRIER

Mercredi	
3 ans - 1 ^{er} degré	11h15 - 12h
5 ans - 3 ^e degré A	10h15 - 11h15

Samedi matin	
3 ans - 1 ^e degré	11h30 - 12h15
4 ans - 2 ^e degré	10h30 - 11h30
5 ans - 3 ^e degré A	12h15 - 13h10
6 ans - 3 ^e degré B	9h30 - 10h30

TARIF

420€ + cotisation 32€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Qui, mieux qu'Edgar Willems, peut parler du sens de l'éducation musicale ? Extrait de l'introduction des « bases psychologiques de l'éducation musicale » :

« ... La pédagogie nouvelle cherche à réagir contre le matérialisme grandissant actuel. Cependant, les efforts des novateurs ont souvent porté davantage sur la recherche de techniques éducatives que sur le point essentiel, l'éveil d'un esprit nouveau tendant à élargir les cadres de l'enseignement, à adjoindre au développement de l'intellect celui de la sensorialité, de la motricité, de la sensibilité et de l'imagination inventive et créatrice. En bref, à former une personnalité humaine harmonieuse et épanouie. Le problème de l'éducation est vaste et complexe.

La musique mérite d'occuper une place importante... Elle favorise l'élan de la vie intérieure et fait appel aux principales facultés humaines : la volonté, la sensibilité, l'amour, l'intelligence et l'imagination créatrice. Ainsi, la musique est-elle envisagée presque unanimement comme un facteur culturel indispensable. Ce projet, animé par un idéal humain et musical, s'étend sur plusieurs années. La méthode part du principe que la musique est un langage dont l'apprentissage suit le même développement qu'une langue maternelle.

La vie précède la conscience et doit donc avoir la primauté sur les formes. La lecture et l'écriture n'apprennent pas à l'enfant à parler. De même, l'éducation musicale ne commence pas avec la clef de sol mais par l'imprégnation active et réceptive du monde sonore. Le professeur est invité à réaliser des moments de vie pour permettre à l'enfant un développement harmonieux. Les premières bases du langage musical sont abordées



au travers de jeux pédagogiques mettant en valeur les différents paramètres du son : hauteur, durée, intensité, timbre. Le plan général d'une leçon, dans chaque niveau, s'articule en 4 parties :

- Audition (développement auditif et vocal).
- Frappés (développement de la motricité et du sens rythmique).
- Chansons pédagogiques (découverte et acquisition des principes musicaux par la globalité synthétique du chant).
- Mouvements corporels naturels et mouvements dansés (acquisition du sens du tempo, coordination et latéralisation).

Initiation musicale 1^{er} degré (enfants de 3 ans)

Horaires : le mercredi de 11h15 à 12 h ou le samedi de 11h30 à 12h15

Le 1^{er} degré est le moment où l'on introduit et révèle les phénomènes musicaux. Par des séquences vivantes, concrètes et variées, on tend à développer le sens de l'écoute, à éveiller l'intérêt de l'enfant, sa réceptivité, son adhésion, son attention, sa participation active en respectant ses initiatives. On attache davantage d'importance alors au fonctionnement global plutôt qu'aux résultats extérieurs. Le but est de vivre non d'acquiescer des notions.

Initiation musicale 2^e degré (enfants de 4 ans)

Horaires : le samedi de 10h30 à 11h30

Le 2^e degré ajoute une phase plus consciente où l'on introduit le graphisme :

- pour la hauteur : l'écriture des montées et des descentes,
 - pour les frappés : l'écriture des chocs et des durées.
- L'accent est mis sur l'acquisition de la justesse vocale,

la synchronisation rythmique audio-motrice et le sens du tempo.

Initiation musicale 3^e degré A (enfants de 5 ans)

Horaires : le mercredi de 10h15 à 11h15 ou le samedi de 12h15 à 13h10.

Le 3^e degré A doit permettre de réaliser de manière homogène le passage du concret à l'abstrait. L'organisation des éléments musicaux fondamentaux est vécu de plus en plus consciemment (ordre des sons, des degrés, des noms de notes, des notes sur la portée, des valeurs rythmiques et des différentes mesures). Avec l'acquisition des automatismes des noms des notes, c'est l'introduction à la lecture et à l'écriture relative (sans clef). Le graphisme rythmique de sons courts et longs devient symbole au travers des noires et des blanches.

Initiation musicale 3^e degré B (enfants de 6 ans)

Horaires : le samedi de 9h30 à 10h30

Le 3^e degré B propose la consolidation des éléments musicaux acquis dans les degrés précédents et en accentuant la pratique de :

- l'écoute musicale active (conscience de la structure d'un morceau, de son phrasé, de l'orchestration, du genre, de la qualité des temps, ...),
- la reproduction et à l'improvisation modale et tonale, la dictée mélodique orale et la lecture mélodique dans l'absolu en 2 clefs,
- la pratique de la polyrythmie individuelle, la dictée rythmique et à la lecture utilisant des valeurs de durée simples,
- la pratique du mouvement dansé et de danses traditionnelles.



© DR

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Élisabeth Esclattier, formée aux pédagogies actives de l'enseignement de la musique pour les enfants: pédagogie Kodály (en France, en Angleterre et en Hongrie) et pédagogie Jaëll-Montessori
Association 123framboises!

INSCRIPTION

Dès mai 2023

Atelier découverte et inscription possible toute l'année

Contact : Élisabeth Esclattier

Téléphone : 06 67 96 36 35

Mail : elisabeth@123framboises.fr

Web : www.123framboises.fr

Reprise de l'activité mercredi 20 septembre

ENFANTS
DE 0-3 ANS
ET DE 1-4 ANS
ACCOMPAGNÉS
D'UN ADULTE

CALENDRIER

Adulte + enfant (0-3 ans)	Mercredi	9h30 - 10h15
	Vendredi	9h30 - 10h15 10h30 - 11h15
Adulte + enfant (1-4 ans)	Mercredi	10h30 - 11h15

*Calendrier susceptible de modification en fonction des demandes. À vérifier sur le site internet
www.123framboises.fr*

TARIFS

Consultez les tarifs sur www.123framboises.fr

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Atelier bienveillant en duo. Un rendez vous hebdomadaire de complicité autour de la musique !

La période de 0 à 4 ans est le tout début du développement de la sensibilité musicale chez l'enfant. À ce stade, les acquisitions se font par imprégnation, comme la langue maternelle. Sur les genoux, dans les bras ou en donnant la main à son parent, l'enfant découvre les berceuses, comptines et rondes puis vient le moment où les connaissant par cœur, il se met à les chanter inlassablement et à les danser pour son plus grand plaisir.

Par l'exploration d'instruments de musique de qualité adaptés à son âge et grâce à un répertoire soigneusement sélectionné, l'enfant appréhende une variété de mélodies, de tempi, rythmes et timbres et commence le développement de son sens du rythme et de son oreille musicale...

Participation active de l'accompagnant (parent, grand-parent, assistante maternelle...) fortement souhaitée ! En cas de fratrie ou de garde partagée, possibilité d'un unique accompagnant pour deux enfants.

Les découvertes des neurosciences ont démontré les formidables bienfaits de l'apprentissage de la musique sur le développement global des enfants dès le plus jeune âge. N'attendez pas pour commencer !



PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Élisabeth Esclattier, formée aux pédagogies actives de l'enseignement de la musique pour les enfants: pédagogie Kodály (en France, en Angleterre et en Hongrie) et pédagogie Jaëll-Montessori
Association 123framboises!

INSCRIPTION

Dès mai 2023

Les inscriptions se font après un échange autour de la pédagogie. Prise de rendez-vous sur le site : www.123framboises.fr

Contact : Élisabeth Esclattier

Téléphone : 06 67 96 36 35

Mail : elisabeth@123framboises.fr

Web : www.123framboises.fr

Reprise de l'activité lundi 18 septembre

ENFANTS
3-6 ANS

CALENDRIER

Initiation musicale sensorielle	3 - 5 ans	Lundi	17h - 17h45
		Mardi	
	5 - 6 ans	Jeudi	17h10 - 17h55
		Mardi	17h50 - 18h40
		Vendredi	17h00 - 17h50

Calendrier susceptible de modification en fonction des demandes. À vérifier sur le site internet www.123framboises.fr

TARIFS

Forfaits trimestriels (engagement annuel)	À partir de 167 €
--	----------------------

Détails des tarifs sur www.123framboises.fr

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Basée sur le chant et le mouvement, notre pédagogie inspirée des pédagogies actives Kodály et Jaëll Montessori, permet de développer des compétences de musicien en petits effectifs dans un environnement bienveillant, ludique et joyeux. Les principaux axes de la pédagogie sont :

- s'initier à la musique par le chant et le mouvement,
- développer l'oreille et la mémoire musicale,
- utiliser le jeu et l'imagination naturelle des enfants,
- aborder les chansons du répertoire traditionnel,
- apprendre progressivement les symboles musicaux,
- initier les enfants au geste instrumental grâce à l'utilisation d'instruments de musique de qualité adaptés à l'âge des enfants.

Toutes les notions musicales sont appréhendées par la pratique de façon inconsciente avant un passage plus conscient à la lecture de la musique.

Initiation Musicale Sensorielle des enfants de 3 à 6 ans (par classe d'âge)

Au travers des chansons, comptines, jeux rythmiques, exploration d'instruments de musique, de mouvements et d'histoires, l'enfant vit la musique et développe ses compétences de musicien. 6 à 7 enfants par groupe.



RYTHMES ET CHANSONS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Élisabeth Esclattier, formée aux pédagogies actives de l'enseignement de la musique pour les enfants : pédagogie Kodály (en France, en Angleterre et en Hongrie) et pédagogie Jaëll-Montessori
Association 123framboises!

INSCRIPTION

Dès mai 2023

Les inscriptions se font après un échange autour de la pédagogie. Prise de rendez-vous sur le site : www.123framboises.fr

Contact : Élisabeth Esclattier

Téléphone : 06 67 96 36 35

Mail : elisabeth@123framboises.fr

Web : www.123framboises.fr

Reprise de l'activité lundi 18 septembre

ENFANTS
6-8 ANS

CALENDRIER

Lundi	17h50 - 18h45
Vendredi	17h55 - 18h50

TARIFS

Forfaits trimestriels (engagement annuel)	À partir de 167 €
--	----------------------

Détails des tarifs sur www.123framboises.fr
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Exploration de la voix, jeux et chants en mouvement, pratique rythmique avec son corps pour développer la musicalité de chacun, la créativité et le plaisir de chanter ensemble !

Grâce aux outils de la pédagogie active Kodály, l'apprentissage de la musique se fait d'une façon différente des méthodes traditionnelles pratiquées dans notre pays : apprentissage de mélodies en écho, phonomimie, onomatopées rythmiques...

Avec les jeux chantés, nous chantons et bougeons avec ou sans accessoire : percussions corporelles, utilisations de baguettes chinoises, de sacs lestés...

Ainsi, les compétences de musicien se développent : sens de la pulsation, tournures mélodiques et formules rythmiques, phrases musicales, audition intérieure, capacité à chanter juste seul et en groupe. Également développement de la coordination dans le mouvement, de la mémoire (auditive, corporelle...), de la confiance en soi.

Les apprentissages se font dans un environnement bienveillant, ludique et joyeux.

Petits effectifs : 6 à 7 enfants par groupe.



NOUVEAU

ATELIER BIG BAND UN MILLION DE MUSIQUES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Damien Million et Jean-Pierre Brulard
Association Un Million de Musiques

INSCRIPTION

Contacts :

Damien Million

Téléphone : 06 21 80 70 96

Mail : damienmillion@live.fr

Jean-Pierre Brulard

Téléphone : 06 29 16 17 98

Début de l'activité jeudi 28 septembre

TOUT
PUBLIC

Le Big Band issu de l'école de musique Un Million de Musiques accueille des soufflants : saxophones, trompettes, trombones, percussionnistes ayant un bon niveau de lecture.

Le répertoire est varié, plutôt latin-jazz, standards, et compositions originales. Effectif total : entre 15 et 20. Concert en fin de saison, juin 2024.

VIVRE EN
MUSIQUE

CALENDRIER

Atelier percussion	19h15-20h15
Big Band	20h15-22h

TARIF

100€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



PAGE 80

ÉCRIRE OU SE METTRE EN SCÈNE

Atelier d'improvisation théâtrale.....	81
Ateliers théâtre adultes.....	82
Ateliers théâtre enfants adolescents.....	83
Ateliers d'écriture adulte.....	84
Écriture créative enfants adolescents.....	85



© DR

ATELIER D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Gérard Gallego et Chloé Vannet
Théâtre Instant présent

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Gérard Gallego

Téléphone : 06 62 73 29 23

Mail : theatre.instantpresent@gmail.com

Web : www.theatreinstantpresent.org

Web : www.gerardgallego.org

Reprise de l'activité mardi 19 septembre

ADULTES

Vous désirez découvrir un lieu d'expérimentation et de liberté en toute bienveillance afin de prendre l'espace et la parole avec assurance. Chloé Vannet et Gérard Gallego (qui coordonne le cours), metteurs en scène et formateurs de théâtre, vous invitent à partager leur goût pour l'improvisation théâtrale. Le jeu y est abordé de manière ludique à travers des exercices rigoureux et ciblés. Ce travail technique amène les comédiens à explorer intuitivement l'état d'improvisation en prenant contact avec leur potentiel expressif et créatif. Pour expérimenter cette liberté de jeu, des représentations en public sont prévues à la fin de l'année dans une des salles de spectacle de l'Espace Sorano.

ÉCRIRE/
SCÈNE

CALENDRIER

Mardi	20h30 - 22h30
-------	---------------

TARIFS

+16 ans	
Vincennois	590 €
Non vincennois	610 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

→ Plus d'informations sur le site de l'association et sur :
theatre.instantpresent@gmail.com



© DR

ATELIERS THÉÂTRE ADULTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Isabelle Charaudeau, Jean-Charles Fritz et Adrien Zerbib
Théâtre de l'Imprévu

INSCRIPTION

Contact : 06 60 52 15 01

Mail : inscriptiontheatreimprevu@gmail.com

Reprise des activités lundi 11 septembre

ADULTES

CALENDRIER

Tous niveaux

Lundi	Atelier théâtre	20h30 - 22h30
Mercredi	Jeu face caméra	20h30 - 22h30

TARIF

480 €

*Possibilité d'échelonnement des mensualités jusqu'à 10 fois
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire*

ATELIER THÉÂTRE

Dans un esprit d'écoute, de bienveillance et d'ouverture à l'autre, nous travaillerons le rapport au public, la présence, le relâchement corporel afin de trouver la liberté de jouer, d'oser prendre des risques pour mettre en valeur les dons naturels de chacun et jouer de ses défauts pour en faire des richesses. Une rencontre avec le public ponctuera l'année avant la présentation théâtrale de juin.

FACE À LA CAMÉRA

Cet atelier s'adresse à des comédiens débutants ou confirmés, souhaitant expérimenter ou approfondir le jeu face à la caméra. Au fil de l'année, les participants découvriront et exploreront les spécificités propres au travail de l'acteur de cinéma.

Grâce à une approche théorique mais surtout pratique, basée sur des exercices d'improvisations et de techniques, ils apprendront les points essentiels du jeu : l'écoute, savoir donner et recevoir, la concentration, l'acceptation totale des circonstances données, l'objectif et les actions, déceler les enjeux d'une scène, jouer en fonction des contraintes du cadre et trouver la sincérité de ce qu'ils traversent.

Il s'agit de trouver un jeu vrai et spontané, une forme de non-jeu, où le comédien concentre toute son attention sur son partenaire pour établir un vrai rapport, qui est la clé de la créativité. Encadrés par un auteur/réalisateur professionnel, les participants constateront que leurs singularités font toute la richesse de leur personnalité.



ATELIERS THÉÂTRE ENFANTS ET ADOLESCENTS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Enfants : Guillemette Barioz, Jean-Charles Fritz, Diane Renier, Melissa Prat

Ados : Guillemette Barioz, Noémie Bianco
Théâtre de l'Imprévu

INSCRIPTION

Contact : 06 60 52 15 01

Mail : inscriptiontheatreimprevu@gmail.com

Reprise des activités mercredi 13 septembre

ENFANTS
À PARTIR
DE 4 ANS

ADOS

TARIFS

Enfants 1h	390€
Enfants 1h30	420€
Ados 2h	480€

Possibilité d'échelonnement des mensualités jusqu'à 10 fois
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

ATELIERS ENFANTS

Au fil d'exercices ludiques et variés, les enfants vivront l'écoute, la concentration, le regard, l'espace, la voix, le travail corporel, la construction de personnages. Une approche du texte leur sera aussi proposée.

CALENDRIER

8 - 10 ans	Mercredi	14h - 15h30
		15h45 - 17h15
11 - 13 ans		15h45 - 17h15 17h30 - 19h
4 - 6 ans	Samedi	10h - 11h
6 - 10 ans		
11 - 13 ans		11h - 12h30
6 - 10 ans		
11 - 13 ans		13h - 14h30

ÉCRIRE/
SCÈNE

ATELIERS ADOLESCENTS

La première partie de l'année, les participants expérimentent les techniques de base de l'improvisation pour entrer dans le jeu à partir du corps et de l'action. Au cours de la seconde partie de l'année, ces techniques d'improvisation seront utilisées pour créer ensemble un spectacle présenté en fin d'année. Une rencontre avec le public ponctuera l'année avant la présentation théâtrale de juin.

CALENDRIER

14 - 17 ans	Mercredi	18h - 20h
	Jeudi	17h30 - 19h30



ATELIERS D'ÉCRITURE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Frédérique Keddari-Devisme est auteure et metteuse en scène et directrice artistique de la compagnie Nuage Citron. Elle s'est formée à l'animation d'atelier d'écriture auprès de Aleph-Écriture à Paris et au SUFCO de Montpellier. Association Nuage Citron

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Frédérique Keddari-Devisme

Téléphone : 06 73 18 35 07

Mail : nuage.citron@gmail.com

Web : nuagecitron.fr

Facebook : nuage.citron

Reprise de l'activité mardi 26 septembre

ADULTES

CALENDRIER

Mardi	19h30-22h	Explorer son écriture	1 mardi sur 2
Samedi + Dimanche	14h-17h 14h-18h	Week-end d'initiation à l'écriture théâtrale	2 week-ends
En fonction des spectacles		Allons au théâtre	

Voir détail du calendrier sur www.espacesorano.com

TARIFS

Séances du mardi	200 €/ trimestre
Week-end	100 €/ week-end

+ 20 € adhésion Nuage Citron

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

EXPLORER SON ÉCRITURE

Cet atelier est ouvert à toutes les personnes désireuses d'amorcer un travail d'écriture personnel et de se libérer de la crainte de ne pas y arriver. Des propositions hétéroclites : à chaque séance l'animatrice propose un inducteur d'écriture - texte littéraire, vidéo, image, poésie etc. - dans le champ de la mémoire, du réel, de l'imaginaire et de la poésie sans oublier le jeu ! Ces propositions étonnantes permettent d'entrer graduellement dans l'écriture et de découvrir ses propres aspirations d'écrivain. S'aventurer sur le chemin de l'écriture et affûter son écoute des textes des autres, permet à chacun d'apprendre à se connaître et à inventer sa propre langue.

WEEK-END D'INITIATION à l'écriture théâtrale

Découvrir l'écriture théâtrale et ses particularités : dialogues, monologues, rapport à l'espace, personnages. Mettre son texte en voix, avec l'apport du groupe de participants, pour donner corps aux mots. Ce stage s'adresse aux personnes qui aiment et fréquentent le théâtre, qu'elles aient un projet théâtral à ses débuts ou déjà amorcé, ou qu'elles désirent découvrir cette forme singulière de l'écriture littéraire.

ALLONS AU THÉÂTRE

Ateliers d'écriture à partir de spectacles programmés à l'Espace Sorano. Nous allons voir ensemble une pièce ou un concert et à partir des voix, des images, des impressions partagées, nous laissons décoller notre imaginaire vers notre propre scène intérieure. Ou comment notre expérience de spectateur inspire, renouvelle, transporte notre écriture.



ÉCRITURE CRÉATIVE ENFANTS ET ADOS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Frédérique Keddari-Devisme est auteure et metteuse en scène et directrice artistique de la compagnie Nuage Citron. Elle s'est formée à l'animation d'atelier d'écriture auprès de Aleph-Écriture à Paris et au SUFCO de Montpellier.
Association Nuage Citron

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Frédérique Keddari-Devisme

Téléphone : 06 73 18 35 07

Mail : nuage.citron@gmail.com

Web : nuagecitron.fr

Facebook : nuage.citron

Reprise de l'activité mercredi 20 septembre

À PARTIR
DE 8 ANS

ENFANTS
ADOS

À VOS PLUMES, PRÊT, PARTEZ !

À partir d'inducteurs riches et variés (image, poésies, théâtre, musique, littérature jeunesse, etc.) nous construisons des histoires et permettons le développement et la prise en compte de l'imaginaire de chacun. Pour tous les enfants et les ados qui aiment lire (ou non) jouer avec les mots et qui ont envie de plonger dans la création littéraire. L'écriture comme complice de jeu et d'épanouissement.

ÉCRIRE/
SCÈNE

CALENDRIER

8 - 10 ans	Mercredi	14h - 15h
11 - 15 ans		15h - 16h30

TARIFS

8 - 10 ans	330 €
11 - 15 ans	380 €

+ 15 € adhésion Nuage Citron

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



PAGE 86

MAÎTRISER LES LANGUES ÉTRANGÈRES

📍 Anglais.....	87
Anglais enfants	88
Italien.....	89



ANGLAIS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Michaël Midoun

INSCRIPTION

Dès juin 2023, à l'accueil de l'Espace Sorano

Téléphone : 01 43 74 73 74

Mail : inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

www.espacesorano.com

Reprise de l'activité lundi 11 septembre

Portes ouvertes du 11 au 15 septembre

ADULTES



CALENDRIER

Faux-débutants	Lundi	15h30 - 17h
Débutants	Mardi	19h - 20h30
Intermédiaires	Mercredi	19h - 20h30
Conversation	Vendredi	11h - 12h30
		14h - 15h30

TARIFS

	-16 ans	+16 ans
Vincennois	285 €	367 €
Non vincennois	343 €	441 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

CREATIVE ENGLISH WORKSHOP

Michaël Midoun a passé 22 ans en Amérique du Nord. Fort d'une expérience de réalisateur de télévision, il propose un enseignement qui contraste avec l'académisme classique de l'anglais.

Un atelier type se compose d'une leçon suivie d'exercices et d'une lecture à haute voix. Le cours s'appuie autant sur la structure de la langue, extraits de pièces de théâtre, de « role playing », que sur le décryptage de la presse étrangère, l'analyse audiovisuelle (films, sitcoms, entretiens) et l'étude de paroles de chansons.

Michaël Midoun attache autant d'importance à l'expression individuelle qu'au travail collectif.

Grâce à une approche de la langue axée sur « l'élève acteur », vous sortirez très vite du rôle de « l'élève auditeur ». Vous gagnerez rapidement en confiance et apprendrez à préparer un argumentaire dans votre propre style.



© Xavier Sarrage

ANGLAIS ENFANTS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Suzanne Smith. Depuis 20 ans, Suzanne Smith, irlandaise, enseigne en France la langue anglaise aux tout-petits, intervenante indépendante.

PÉRIODE ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Suzanne Smith

Téléphone : 01 43 74 10 67

Mail : swazsmith94@gmail.com

Reprise de l'activité samedi 23 septembre

ENFANTS
4-8 ANS

Apprendre en s'amusant à partir de chansons populaires anglaises, de comptines, de jeux assis (loto, cartes) ou debout (jeux de rôle, jeux éducatifs en chantant et en bougeant). Les enfants sont constamment invités à s'exprimer en toute confiance.

L'ambiance est toujours à la bonne humeur et au rire, mais toujours en anglais.

CALENDRIER

Mercredi	Samedi
10h - 11h	10h - 11h
11h - 12h	11h - 12h
12h - 13h	14h - 15h
15h - 16h	-

Groupes constitués en fonction des âges et des niveaux

TARIFS

Anciens élèves	399€
Nouveaux élèves	414€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



ITALIEN

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Professeur d'italien, Marianna Ciano est née à Pompéi. Études à Università degli Studi di Salerno et à Università degli Studi di Siena

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Téléphone : 06 18 33 16 53

Mail : mariannacianoblog@gmail.com

Reprise de l'activité jeudi 14 septembre

ADULTES

Marianna Ciano, née à Pompéi et professeur d'italien depuis 2007, mettra tout en œuvre pour vous aider à apprendre cette très belle langue.

L'Italie est le quatrième pays le plus visité au monde et possède le plus grand nombre de sites inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO. De Rome à Venise en passant par Palerme, la langue italienne vous permettra de découvrir l'une des cultures les plus riches au monde. 6 % de la population française (quatre millions de personnes) est d'ascendance italienne et une grande partie de notre héritage culturel vient directement d'Italie. Apprendre cette langue c'est finalement un moyen de renouer avec nos origines et notre identité.

CALENDRIER

Jeudi	Intermédiaires (B1/B2)	9h30 - 11h
	Faux débutants (A2)	11h - 12h30
	Débutants (A1)	12h30 - 13h30

NOUVEAU

TARIFS

	Le cours	Trimestre
Intermédiaires	26 €	240 €
Faux débutants (1h30)		
Débutants	22 €	200 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



PAGE 90

DÉVELOPPER SES SAVOIRS

Histoire de l'Art	91
Informatique	92
Œnologie	93



© Fila Jean

HISTOIRE DE L'ART

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Florence Quainon, diplômée de l'École du Louvre, intervenante indépendante

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Florence Quainon

Téléphone : 06 81 13 50 53

Mail : quainon.florence@neuf.fr

Web : conferencesquainon.jimdo.com

Réunion d'information jeudi 21 septembre à 14h30

Reprise de l'activité jeudi 5 octobre

ADULTES

TOUS
NIVEAUX

Cours avec projections, le jeudi une fois tous les 15 jours et une visite de musée ou de monument parisien une fois par mois. Ils sont conçus pour tout public.

Ces cours vont permettre d'acquérir des notions de bases claires dans l'évolution des grands courants artistiques. Ils vous apprennent à analyser la composition d'un tableau, l'harmonie des couleurs. Vous pouvez ainsi mieux apprécier une œuvre d'art : peinture, sculpture ou architecture. Les visites illustrent les cours et permettent d'accéder à des lieux habituellement fermés au public (ministères, ambassades, etc.).

CALENDRIER

Jeudi	14h30 - 16h
-------	-------------

TARIFS

16 cours + 6 visites	252 €
16 cours	190 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Cours ou visite à l'unité	14 €
---------------------------	------

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire à partir de 9.

DÉVELOPPER
SES SAVOIRS



PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

35 animateurs bénévoles
Association Club Micronet

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact: Club Micronet

Téléphone: 01 41 93 92 73

Mail: clubmicronet@gmail.com

Web: www.clubmicronet.net

Reprise des activités lundi 2 octobre

Inscriptions du 11 au 30 septembre

À PARTIR
DE 8 ANS

TOUT
PUBLIC

CALENDRIER

Lundi	10h - 12h et 14h - 18h
Mardi	10h - 12h et 14h - 18h
Mercredi	10h - 12h et 14h - 18h
Jeudi	10h - 12h et 14h - 18h
Vendredi	10h - 12h et 14h - 18h
Samedi	9h30 - 12h et 14h - 18h
	8-12 ans / 12-18 ans 14h - 15h30

Détail des ateliers sur le site de l'association Micronet

Nombre de places limité pour certaines activités

TARIFS

Nouveaux adhérents	120€
Anciens adhérents	110€
Membres de l'APF France Handicap et personnes en situation de handicap	90€
Demandeurs d'emploi, étudiants	70€

Tarif réduit à partir du 1^{er} février 2024

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

INFORMATIQUE

Du débutant à l'expert, au fait des dernières technologies, nous vous proposons un lieu d'échanges, des animations régulières adaptées à votre niveau, des ateliers ponctuels sur des thèmes précis, de l'aide personnalisée et un accès aux ordinateurs et à internet en libre-service. Certaines des animations sont accessibles en distanciel.

ANIMATIONS ANNUELLES

Elles abordent internet, le courrier électronique, la bureautique, Word, Excel, PowerPoint, cloud Google ou Microsoft, Gimp, Photoshop, la sécurisation des ordinateurs, les smartphones, les tablettes, les systèmes d'exploitation : Windows, Mac, Linux, Android.

- Initiation à la programmation et à l'impression 3D, le samedi après-midi pour les enfants de 8 - 12 ans.
- Initiation à la robotique : le samedi après-midi pour les jeunes de 11 à 18 ans.
- Initiation à la programmation de jeux vidéo : le samedi matin pour les jeunes de 11 à 17 ans.
- Initiation pour non-voyants et malvoyants à l'ordinateur, tablettes et smartphones.
- Initiation pour les personnes handicapées.

ATELIERS THÉMATIQUES

Ce sont des formations ponctuelles, ouvertes à tous (adhérents ou pas) sur inscription. Une participation de 10€ est demandée aux non adhérents.

Exemples de thèmes abordés : le monde de Google, Windows 11, conseils pour sécuriser son PC, articles intéressants repérés sur internet, formalités en ligne, fichiers pdf, tablettes smartphones, réseaux sociaux, numérisation de vinyles / films Super8 et 8mm / diapositives, traitement des photos, Movie Maker...

- Docteur PC, docteur tablettes et smartphones, (adhérents uniquement).



© J. Brock

CŒNOLOGIE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Sylvie Casanovas, Fabrice Tessier
Association des œnophiles de Vincennes (AOV)

INSCRIPTION

Inscription du 1^{er} au 30 juin 2023

Contact : Christophe Tixier

Portable : 06 03 29 84 75

Mail : vincennes.cœnologie@gmail.com

Reprise de l'activité lundi 16 octobre

ADULTES

Apprendre et découvrir l'histoire, l'élevage et les caractéristiques des vins dans une ambiance conviviale, à travers la dégustation, la comparaison et leur association aux plaisirs de la table.

CALENDRIER

7 réunions par groupe auront lieu
dans l'année du lundi au vendredi
de 20h15 à 22h30

TARIF

149€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

DÉVELOPPER
SES SAVOIRS



PAGE 94

DÉCOUVRIR LES SCIENCES EN S'AMUSANT

Ateliers créatifs et techniques avec des briques LEGO®	95
Ateliers scientifiques	96



ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES AVEC DES BRIQUES LEGO®

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Antoine Géhin
Défis Futés

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact : Antoine Géhin

Téléphone : 07 68 88 84 86

Mail : antoine@defisfutes.fr

Web : www.defisfutes.fr

Facebook : facebook.com/Defisfutes.fr

Reprise de l'activité jeudi 14 septembre

ENFANTS
6-12 ANS

CALENDRIER

Jeudi

17h - 18h

TARIF

350 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Ateliers d'ingénierie créative avec les LEGO® où les jeunes expérimentent, appliquent et assimilent des savoirs tout en s'amusant et développant leur créativité. Châssis, engrenages, forces deviennent tout de suite beaucoup plus concrets lorsqu'ils permettent de faire rouler, « marcher » ou voler les créations à travers la salle.

Chaque semaine un nouveau projet à explorer est présenté, dans un environnement ludique et bienveillant. L'animateur met à disposition une trentaine de kilos de matériel : briques, moteurs, batteries, engrenages, décoration que les enfants s'approprient pour personnaliser leurs œuvres.

En plus des ateliers hebdomadaires, des stages sont proposés sur les petites vacances.

→ Voir aussi page 105 stages vacances scolaires

ATELIERS SCIENTIFIQUES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Différents formateurs diplômés en sciences
(master 2 ou doctorat)

Association Mon école des sciences

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Téléphone : 06 15 09 93 99

Mail : contact@monecoledessciences.fr

Web : www.monecoledessciences.fr

Pour connaître la date de reprise de l'activité
consulter le site de l'association

**ENFANTS
9-11 ANS**

CALENDRIER

CM1 - CM2	Samedi	9h30 - 10h30
CM2 - 6 ^e		11h - 12h

TARIF

160 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Mon École des Sciences se propose de faire découvrir la science, les mathématiques et la logique aux enfants, au travers d'ateliers scientifiques. Différentes activités leur sont proposées :

- observation d'un phénomène, conduisant à un questionnement chez les enfants, qui formulent alors des hypothèses, réalisent des expériences, tirent des conclusions ;
- manipulation et réalisation de maquettes et d'objets techniques ;
- jeux impliquant des notions de mathématiques et de logique.

Les ateliers sont renouvelés chaque année et abordent les différentes disciplines scientifiques : physique (ex : les aimants ; la force centrifuge, les ondes) ; chimie (ex : chromatographie, le pH) ; astronomie (ex : construction de modèles) ; mathématiques (ex : pliages géométriques ; codes secrets pour crypter des messages) ; biologie (ex : vision).

Il ne s'agit pas seulement d'acquérir des connaissances mais aussi d'intégrer une approche des sciences et une méthode de raisonnement.

Mon École des Sciences participe à la **Fête de la Science nationale au mois d'octobre**, à travers une animation ouverte à tous.

PAGE 97

JOUER ET COLLECTIONNER

Bridge.....	98
Échecs	99
Philatélie	100
Rami	101





PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Enseignants et arbitres diplômés :
Jean-Luc Mestas, Christian Lagadou
Association Le ♠ vincennois Bridge club, club affilié
à la Fédération Française de Bridge (FFB)

INSCRIPTION

Dès septembre 2023

Contact 1 : Jean-Luc Mestas

Téléphone : 06 78 82 77 56

Contact 2 : Christian Lagadou

Téléphone : 06 67 93 13 76

Secrétaire : Odile Dehasque

Téléphone : 06 82 06 77 39

Mail : treflevincennois@gmail.com

Web : www.ffbridge.asso.fr

Comité de la Vallée de la Marne :

Web : www.bridgevalleedelamaine.fr

Reprise des tournois lundi 4 septembre

Début de l'activité lundi 2 octobre

Matinée porte ouverte samedi 16 septembre

TOUT
PUBLIC

CALENDRIER

	Matin	Soir
Cours d'initiation et de perfectionnement Lundi/mardi et jeudi	10h - 12h	19h30 - 21h30

Le planning détaillé des cours est arrêté en septembre pour débiter généralement début octobre : prendre contact sur place, par mail ou par téléphone, ou encore pendant la journée des associations.

TARIFS

Adhésion au club	10€
Licence FFB (Première licence offerte)	50€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

BRIDGE

Le bridge, véritable sport de l'esprit, permet de développer vos capacités intellectuelles et mentales. Dans un contexte ludique, le bridge sollicite vos aptitudes telles que la prise de décisions, le décodage de messages, l'élaboration de stratégies, la communication, la gestion du stress.

L'école de bridge : l'école suit un programme pédagogique national défini par la Fédération Française de Bridge (FFB) Les enseignants, diplômés par la FFB, suivent avec attention la progression des élèves.

- **Cours d'initiation :** niveau 1 pour débutants ou joueurs souhaitant redémarrer sur de bonnes bases.
- **Cours de perfectionnement :** enchères et jeu de la carte, pour les personnes ayant les bases du jeu et souhaitant améliorer leur niveau de jeu (tournoi/compétition).

Les tournois : les tournois sont homologués par la FFB et sont organisés par des arbitres diplômés.

Trophée du voyage	Premier lundi du mois	14h - 17h30
Ronde de France	lundi (hors Trophée)	14h - 17h30
Tournois de régularité	Mardi, jeudi et vendredi	14h - 17h30
Tournois courts	Jeudi soir	20h - 22h
Parties libres	Vendredi	À partir de 14h
Simultané des Élèves	Une fois par mois	14h - 16h30
Championnat de France des Écoles de Bridge : 2 fois par an le samedi matin		
Marathon de bridge : 2 fois par an		
Trophée de la ville de Vincennes : grand tournoi régional dans la salle des fêtes de la mairie de Vincennes		



ÉCHECS COURS ET PRATIQUE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Stéphane Pinçon, Oscar Tardi, Joseph Dorembus,
Madjid Badii, Harry Pelops, Philippe Vaillant
Association Les échecs de Vincennes

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact 1 : Philippe Vaillant

Téléphone : 06 85 52 86 65

Mail : phil.vaillant@gmail.com

Contact 2 : Joseph Dorembus

Téléphone : 06 75 21 59 36

Mail : jdorembus@free.fr

Web : club-echecs-vincennes.fr

Reprise de l'activité mercredi 6 septembre

DÈS
5 ANS

TOUT
PUBLIC

CALENDRIER

Enfants	Mercredi	14h30 - 18h45
Enfants	Samedi	14h - 19h
Adultes		

*Cours d'1h30. Pour le détail des niveaux voir notre site :
club-echecs-vincennes.fr*

Le jeu d'échecs permet de mobiliser les compétences logiques de stratégie, rigueur, concentration, mémoire et capacité d'abstraction qui sont toutes des facteurs de réussite scolaire et sociale.

Le club des échecs de Vincennes accueille les joueurs de tout niveau, dès 5 ans.

Les cours sont dispensés, du débutant au confirmé, à l'Espace Sorano pour les enfants et les adultes, de l'initiation à la compétition. Le club est ouvert les après-midi des mercredis, samedis et dimanches.

Pour le plaisir de jouer, le club organise des tournois internes et externes, dans la meilleure convivialité.

TARIFS

	Vincennois	Non vincennois
Enfants ou adultes	240€	249€
Adultes loisirs	100€	109€
Adultes compétition	140€	149€

*Licence FFE, adhésion Sorano et cours inclus
Remise de 15% pour les familles nombreuses,
les étudiants, les chômeurs, les inscriptions multiples*



PHILATÉLIE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Association Union philatélique de l'est parisien

INSCRIPTION

Dès juin 2023

Contact: Gérard Supot

Téléphone: 01 43 74 75 54

Reprise de l'activité samedi 16 septembre

**TOUT
PUBLIC**

CALENDRIER

3^e samedi de chaque mois

10h - 12h

TARIFS

	Adultes	Jeunes
Droit d'entrée	15€	offert
Cotisation annuelle	41€	20€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Affiliée à la Fédération Française des Associations Philatéliques, l'Union Philatélique de l'Est Parisien réunit les collectionneurs de timbres de Vincennes et de ses environs.

Elle prodigue à ses membres des conseils, leur apprend à améliorer leur collection, les prépare à exposer s'ils le souhaitent. Elle leur propose un service d'abonnement aux nouvelles émissions de timbres de tous les pays et une bibliothèque d'ouvrages philatéliques.

Une section « Jeunesse » oriente plus particulièrement les moins de 21 ans.



RAMI

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Hélène

INSCRIPTION

Téléphone : 06 21 56 31 51

Reprise de l'activité mardi 5 septembre

TOUT
PUBLIC

Envie de vous divertir, l'équipe « 3J »* vous propose de Jouer (J1) au rami dans la Joie (J2) la bonne humeur et ainsi conserver sa Jeunesse (J3) d'esprit. Venez nous rejoindre chaque semaine !

*3J : Jouer, Joie, Jeunesse.

CALENDRIER

Mardi	14h30 à 18h30
Vendredi	

TARIF

Gratuit

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

PAGE 102

PHOTOGRAPHER ET FILMER

Atelier vidéo : filmer, réaliser et monter **103**

Photographie **104**





ATELIER VIDÉO FILMER, RÉALISER ET MONTER

PROFESSEUR(S)/ANIMATEUR(S)

Xavier Sauvage
Association Regard Caméra

INSCRIPTION

Contact: Xavier Sauvage
Téléphone: 07 71 13 63 90
Mail: regard-camera@neuf.fr

Inscription à partir de septembre
Reprise de l'activité début octobre

ADOS
À PARTIR
DE 15 ANS

ADULTES

CALENDRIER

Un jeudi sur 2

13h30 - 16h30

TARIF

150€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

L'atelier vidéo proposé par Regard-Caméra accompagnera les participant.e.s à développer leur(s) projet(s) audiovisuel(s). Selon leurs envies et leurs besoins, les points techniques et/ou théoriques adaptés seront partagés, et un dispositif sera proposé pour réaliser les vidéos de manière individuelle ou collective.

Réaliser des vidéos exige temps et planification, et pour avancer efficacement il est préférable d'avoir son matériel de tournage et de montage, en prévoyant de progresser aussi depuis son domicile.



PHOTOGRAPHIE

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Membres du club bénévoles
et intervenants professionnels invités
Association Vincennes images
affiliée à la Fédération Photographique de France

INSCRIPTION

Seules les réinscriptions se font en juin, les inscriptions
se font lors de la journée des associations sur notre stand.

Contact : Bernard Loyal

Mail : contact@vincennes-images.org

Web : www.vincennes-images.org

Instagram : @vincennes_images

Reprise de l'activité lundi 4 septembre

ADULTES

Promotion et développement de l'activité photographique. Initiation, perfectionnement, lecture d'images, critiques et conseils.

Formation à la prise de vue en studio, sorties prise de vue en extérieur, expositions et accès aux compétitions de la Fédération Photographique Française. Mutualisation des moyens matériels, prêt de matériel, service d'impression grand format, site Internet avec un espace de stockage de photos pour chaque membre.

Présentations techniques (prise de vue, logiciel), apprentissage du regard, invités extérieurs, présentations de photographes, discussions et échanges.

CALENDRIER

Séance plénière	Lundi	19h30 - 21h30
Analyse et critique des photos d'adhérents	Jeudi	19h30 - 21h

TARIF

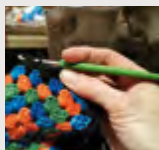
Se renseigner auprès de l'association

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

STAGES VACANCES SCOLAIRES

ENFANTS

Stage travaux d'aiguilles



L'Atelier de Soso propose un Atelier
« Travaux d'Aiguilles »
Enfants de **7 à 12 ans**

Du 12 au 16 février
Du 8 au 12 avril

Sur 4 jours (lundi, mardi, jeudi et vendredi)

2 heures d'atelier le matin de 10h30 à 12h30

Le tarif sera de 58 euros, fournitures comprises

Minimum d'inscrits : 5 enfants

Les enfants réaliseront à travers une activité autour du fil, un doudou, une décoration, un accessoire, bref une création qu'ils pourront ramener chez eux.

Contact : Solange Chalut-Natal - 06 83 78 59 10

Mail : latelierdesososhop@gmail.com

Instagram : @latelier.de.soso

Web : www.etsy.com/shop/latelierdesososhop

Stage Défis futes



Ce sont des ateliers d'ingénierie créative avec des LEGO, **le matin pour les 6-12 ans** et **l'après-midi pour les 10-15 ans**.

Pour les plus jeunes, ils découvrent avec des moteurs, batteries et autres pièces techniques comment mettre en mouvement leurs créations.

Pour les ados, les projets les initient à la robotique avec de l'initiation très simple à la programmation.

Du 23 au 27 octobre - du 12 au 16 février
du 8 au 12 avril

Contact : Antoine Géhin - 07 68 88 84 86

Mail : antoine@defisfutes.fr

Facebook : Defisfutes

Instagram : defisfutes

Web : www.defisfutes.fr

ADULTES

Danse de l'éventail du Taichi



Ce stage est l'occasion de découvrir ou d'approfondir une pratique traditionnelle alliant la douceur du taichi et l'élégance de l'éventail. Cette danse de l'énergie renforce la vitalité, calme l'esprit et permet de retrouver l'harmonie en soi.

Du lundi au jeudi de 18h30 à 20h30

23 au 26 octobre

12 au 15 février

8 au 11 avril

Contact : Sophie Yang - 07 67 73 78 69

Éducatrice sportive diplômée d'état

Mail : afmart.asso@gmail.com

Web : www.yang.tf

Facebook : association Afmart

Instagram : association_formes_mots_arts

Stage Ateliers créatifs

Pour tout renseignement sur les vacances avec stages, consulter : www.lesatelierscreatifs.com

Stage Récup'creative

Pour tout renseignement sur les vacances avec stages, consulter : www.lucimari.fr

Stage BD

Pour tout renseignement sur les vacances avec stages, consulter : creanogent@gmail.com
<https://www.facebook.com/creanogent>

Stage informatique

Pour tout renseignement, écrire à clubmicronet@gmail.com



WEEK-ENDS BODYSONG

ADULTES

TOUS NIVEAUX

Professeur(s)/animateur(s) : Mélanie Rallo (chanteuse)
ou Mathieu Laplanche (percussionniste)
Association Bodysong

Une saison rythmée par 2 week-ends thématiques ! Infos
et inscriptions en ligne sur bodysong.fr à partir de juin 2023

Mail : contact@bodysong.fr
Tél. : 06 16 56 46 39 (Mathieu)

TARIFS

1 week-end - 8 heures	2 week-ends - 16 heures
110€	210€ ou 3 x 70€

Une immersion dans les Circle Songs

Week-ends musicaux Bodysong, pour pratiquer la musique en groupe sans autre instrument que sa voix, son corps, et leurs incroyables possibilités sonores ! Chant, bodypercussion, rythme en mouvement, morceaux, improvisations... Venez vous exprimer au sein d'un groupe tout en développant votre musicalité. Le programme est à la fois différent et complémentaire d'un week-end à l'autre, il vous est donc possible de participer à une ou plusieurs sessions.

CALENDRIER

Samedi et dimanche 14h - 18h dans la salle du Petit Sorano	
18 et 19 novembre 2023	week-ends thématiques à découvrir sur bodysong.fr
16 et 17 mars 2024	

STAGES SHIATSU ET AUTOMASSAGE

Professeur(s)/animateur(s) :
Michèle Cataldi, professionnelle de Shiatsu
Association Shiatsu & Énergie

Téléphone : 06 98 52 44 18
Mail : michele@shiatsuenergie.com
Web : www.shiatsuenergie.com

CALENDRIER

Dimanche	1 dimanche par mois	12h - 14h
----------	---------------------	-----------

Inscriptions aux activités

Pour rappel, les cours sont dispensés :

- Soit par les **animateurs salariés de l'Espace Sorano**,
- Soit par des **entités hébergées par l'Espace Sorano** (associations ou intervenants indépendants).

POUR LES COURS DISPENSÉS PAR LES ANIMATEURS SALARIÉS DE L'ESPACE SORANO

Le tarif des inscriptions aux différents ateliers est fixé par le Conseil d'Administration.

Rencontrez les animateurs sur leurs créneaux habituels **du lundi 12 juin au samedi 1^{er} juillet ou lors de la semaine portes ouvertes** organisée à la rentrée **du lundi 11 au samedi 16 septembre 2023**. Pour les ateliers non complets, un cours d'essai est également possible en cas de découverte d'une nouvelle activité.

Après signature de la fiche d'inscription par l'animateur de l'activité souhaitée, **le paiement de l'inscription se fait à l'Accueil** du lundi au vendredi, de 9h30 - 12h et de 14h à 21h30, le samedi de 9h30 à 19h30 sans interruption et dimanche de 12h à 19h30, à partir du 1^{er} juin 2023 pour ceux qui étaient déjà inscrits à l'activité au cours de la saison qui se termine, et à partir du 16 juin 2023 pour tout le monde. Il sera demandé un justificatif de domicile aux résidents de Vincennes. **Seul le paiement garantit l'inscription.**

Il n'y a pas d'activités pendant les vacances scolaires. Si le nombre d'inscrits dans un groupe est inférieur à 9 personnes, l'ESPACE SORANO se réserve un droit d'annulation ou de modification d'horaire. Dans ce cas, la participation sera remboursée au prorata temporis. En cas d'abandon d'une activité par un adhérent pour une raison médicale, les sommes versées ne sont pas remboursées mais peuvent être reportées sur une

activité de la saison suivante après acceptation de la Direction. La demande de report doit être faite par courrier à l'attention de la Direction en produisant les justificatifs médicaux afférents. L'avoir établi sera nominatif et non cessible. La cotisation annuelle Sorano (adhésion) n'est jamais remboursée.

Conditions de règlement et réductions

Dès la troisième activité, une réduction de 10% est appliquée sur le total des activités (hors adhésion). Cette réduction est valable par personne ou par foyer fiscal et uniquement pour les activités dispensées par l'Espace Sorano. Elle ne concerne pas les activités dispensées par les entités hébergées. Le règlement des inscriptions aux activités s'effectue pour toute l'année au moment de l'inscription, par chèque, espèce ou par carte bancaire. En cas de paiement par chèques, l'adhésion annuelle Sorano devra faire l'objet d'un paiement séparé.

POUR LES COURS DISPENSÉS PAR LES ENTITÉS HÉBERGÉES

L'inscription à l'activité se fait directement auprès des entités hébergées concernées. **Chaque entité hébergée décide librement des modalités d'inscription** et conditions de règlement pour son activité. Pour information : l'adhésion à l'Espace Sorano est collectée par les entités hébergées au moment de l'inscription à l'activité.

Journée des associations : un certain nombre d'animateurs salariés et entités hébergées se relaieront sur le stand de l'Espace Sorano au cours de la Journée des Associations organisée par la Mairie de Vincennes le **samedi 9 septembre 2023**.

Important Protection des données : les informations recueillies lors de l'inscription et/ ou de l'adhésion sont enregistrées dans un fichier informatisé par l'ESPACE SORANO. Elles sont destinées au Secrétariat (pour la gestion de votre inscription) et au service Communication (pour l'envoi d'informations). Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant l'ESPACE SORANO par mail à info@espacesorano.com L'Espace Sorano décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de tout objet de valeur dans ses locaux.



Un peu d'histoire...

En avril 1942, le centre social de la jeunesse vincennoise ouvre et s'installe au 21 rue Daumesnil dans un pavillon du 19^e siècle. Il a pour mission de proposer des activités et formation professionnelle aux jeunes Vincennois hors du temps scolaire.

En juin 1945, la municipalité et les associations locales de jeunes constituent l'association Maison des Jeunes de Vincennes. Pendant 10 ans, y règne une grande animation et **en 1954**, la municipalité et la fédération des jeunes et de la culture portent leur choix sur Vincennes pour construire une maison pilote. Les travaux démarrent en 1959 sous les plans de l'architecte Jean Peccoux.

Le centre culturel de Vincennes est inauguré le 15 janvier 1961. Alors Maison des Jeunes et de la Culture, cette maison pilote est ouverte à toutes les associations, c'est un lieu de rencontre idéal pour la jeunesse vincennoise. Elle regroupe un foyer d'hébergement, un ensemble culturel et une maison des jeunes.

Comme base de vie de la maison : 20 activités artistiques, culturelles ou sportives, des cours de langues vivantes, de sténo et de comptabilité, et enfin un club photo qui remporte un grand succès.

En 1963, le metteur en scène et homme de théâtre Pierre Debauche crée le Théâtre Daniel Sorano en hommage à l'acteur Daniel Sorano décédé en 1962 à 41 ans. On notera le passage de Jacques Prévert dans les murs en 1964 lors d'une exposition en hommage à Boris Vian.

En 1993, cet établissement devient Maison des Jeunes et de la Culture exclusivement, les logements sont transformés en salles d'activités.

En 1999, une rénovation complète des locaux est lancée avec la construction d'une deuxième salle de spectacle, un atelier de sculpture, une salle dédiée à l'informatique, une cafétéria et un hall d'exposition. La MJC devient l'Espace Daniel Sorano lors de sa réouverture en janvier 2000.

Depuis, les présidences et directions successives ont eu à cœur de développer une offre culturelle et de loisirs en adéquation avec les aspirations des Vincennois et des Franciliens.

CALENDRIER ET HORAIRES DE LA SAISON 2023 - 2024

AOÛT-23	SEPT-23	OCT-23	NOV-23	DÉC-23	JANV-24	FÉV-24	MARS-24	AVR-24	MAI-24	JUIN-24	JUIL-24
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	F. du Travail	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	Amistice	8	8
9	9	JDA*	9	9	9	9	9	9	Ascension	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	Amistice	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	Fête nat.
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	L. Pentecôte	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	Noël	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

□ Période scolaire
- horaires : du
lundi au vendredi :
ouverture 8h45 - fin
accès entrant 21h30

Samedi : ouverture
8h45 - fin accès
entrant 19h30 (ou
21h30 si évènement)

Dimanche : ouverture
11h45 - fin accès
entrant 19h30

■ Période de
vacances
scolaires : **lundi au
samedi :** ouverture
8h45 - fin accès entrant
à 19h

Dimanche : ouverture
11h45 - fin accès
entrant à 19h

■ Bâtiment fermé
(congés, jours
fériés, fermeture
vacances scolaires).

*JDA : journées des
associations

Venir à l'Espace Sorano

16 rue Charles Pathé - 94300 Vincennes - Tél. : 01 43 74 73 74

Mail : info@espacesorano.com - www.espacesorano.com

Métro ligne 1 : Bérault, Château de Vincennes

RER A : Vincennes

Bus : 46, 112, 114, 115, 118, 124, 210, 215, 318, 325

Vélib : 43 rue de Montreuil - Vincennes

18 avenue Aubert (face RER A) - Vincennes

Parkings : parking Pompidou, 168 rue de Fontenay

parking Cœur de ville, avenue de Vorges

 Bâtiment accessible et nombreuses activités adaptées

