



GUIDE DES ACTIVITÉS



Calendrier et horaires de la saison 2024 - 2025

AOÛT-24	SEPT-24	OCT-24	NOV-24	DÉC-24	JANV-25	FÉV-25	MARS-25	AVR-25	MAI-25	JUIN-25	JUIL-25
1	1	1	1 Toussaint	1	1 Jour de l'An	1	1	1	1 Fête Trav.	1	1
2	2 Rent.scol.	2	2	2	2	2	2	2	2	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 JDA*	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8 Victoire	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9 L. Pente.	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11 Armistice	11	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	14
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	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21 L. Pâques	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 Noël	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	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 Ascension	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 événement)

Dimanche: ouverture 11h45 - fin accès entrant 19h30

■ Période de vacances scolaires: **lundi au vendredi:** ouverture 8h45 - fin accès entrant à 21h

Samedi: ouverture 8h45 - fin accès entrant à 19h30

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

■ JDA : Journée des associations



Édito

Étendre les liens

La saison 2024-2025 élargira encore l'horizon de l'Espace Sorano. Nous sommes très heureux des liens que nous avons pu tisser la saison dernière entre activités, saison culturelle, expositions, conférences et événements accueillis pour que ce lieu de convivialité rayonne de l'intérieur. Notre objectif pour la saison 2024-2025 : étendre ce rayonnement sur toute la ville de Vincennes et renforcer les liens forts qui nous unissent à ses habitants, artisans et commerçants.

Pour conforter cette dynamique, la carte d'adhésion élargit son périmètre avec de nombreux avantages comme des tarifs réduits sur notre saison culturelle et des réductions auprès de nos commerçants vincennois partenaires. En adhérant à l'Espace Sorano, vous êtes acteur de notre vie associative et du projet culturel porté par notre structure. Aussi, dans cette même volonté de nous rapprocher de nos usagers, nous avons opéré une refonte de nos tarifs de locations de salles qui sera avantageuse aux vincennois et aux artistes.

Nous remercions toutes les entités qui depuis des années font vivre l'Espace Sorano et nous souhaitons une belle route à l'association *Musiké* portée par Jacques Fatus qui a initié à l'éducation musicale nombre de jeunes vincennois. Nous remercions également Estelle Delphin-Lobel pour la qualité de son atelier textile pour enfants et Damien Million qui a créé son Big Band avec l'association *Un Million de musiques* qui ne pourront poursuivre leurs activités cette saison mais que nous retrouverons probablement sous d'autres modalités à l'avenir.

Nous sommes ravis d'accueillir de nouvelles activités qui réjouiront petits et grands : flamenco, capoeira, éventail du Taïchi, copie de tableaux, espagnol, italien en chansons et ateliers en russe pour enfants. De belles

propositions sont également initiées par certaines entités qui officient déjà à l'Espace Sorano comme la danse contemporaine, le crochet-tricot pour les enfants, la création tissage ou encore le stretching doux pour les adultes. C'est aussi le retour du yoga pour tous (ados et famille) et de la méditation. Les stages prennent de l'ampleur avec diverses possibilités pour occuper les enfants pendant les vacances scolaires et de nouvelles opportunités pour les adultes pour découvrir le dessin botanique et le voyage sonore. Enfin, ne manquez pas l'événement anniversaire que sera la « semaine japonaise » à l'automne 2024.

Notre lien fort avec la Ville de Vincennes se concrétisera cette saison encore par l'accueil d'un spectacle jeune public, des *Toiles des Enfants*, des *Toiles du mardi* et des festivals *America*, *Shakespeare d'Avril*, *Vincennes Images* et *Ciné Junior*. À l'image de la saison dernière, nous poursuivrons notre soutien à la création artistique en proposant des temps de travail aux compagnies liées à notre saison culturelle, 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*. Et nous continuerons de tisser des liens entre saison culturelle et activités avec, à titre d'exemple, le spectacle *Zébrures*, *la face cachée des HPI* programmé en écho à la manifestation *Fête le savoir*.

Merci aux bénévoles de nos instances, aux entités hébergées pour la richesse de leurs propositions, et à l'équipe de l'Espace Sorano de poursuivre son engagement enthousiaste sous la nouvelle direction de Célia Bacchini. Merci à la Ville de Vincennes pour sa confiance.

Nicole Bonaventure
Présidente de l'Espace Sorano

Calendrier.....	2
Édito.....	3
Sommaire.....	4
Saison culturelle 2024 - 2025.....	6
Stages vacances scolaires - enfants.....	8
Autres stages.....	9
Location de salles.....	10
L'adhésion Espace Sorano.....	11
Inscriptions aux activités.....	12

EN FAMILLE

Claquettes - En Famille - Enfants/Adultes.....	14
Gymnastique parent-bébé.....	30
Éveil musical sensoriel parent-enfant.....	81

TOUT PETITS

Danse des poussins (initiation à la danse).....	18
Gymnastique parent-bébé.....	31
Éveil musical sensoriel parent-enfant.....	81

ENFANTS**DANSER**

Claquettes.....	14
Danse classique 6 - 14 ans.....	18
● Danse contemporaine 6 - 14 ans.....	18
Danse des poussins (initiation à la danse).....	19
Danse orientale.....	21
Ludodanse® et Hip Hop.....	22
Danse et claquettes irlandaises.....	25

BOUGER

Aikido.....	31
Initiation à la G.R.S.....	32
Gymnastique parent-bébé.....	33

SE RELAXER

Yoga pour tous.....	46
---------------------	----

PEINDRE ET DESSINER

Les ateliers de Muriel.....	55
Dessin/Peinture par Atecrea.....	56
Bande dessinée.....	60

CRÉER DE SES MAINS

Atelier récup'créative.....	67
Modelage / céramique par Atecrea.....	72
● Crochet et tricot.....	68

VIVRE EN MUSIQUE

Cours de guitare.....	76
● Chants mouvements et jeux chantés.....	80
Rythmes et chansons.....	80
Initiation musicale sensorielle.....	81
Éveil musical Sensoriel.....	81
Chœur chanter.....	82

ÉCRIRE OU SE METTRE EN SCÈNE

Ateliers Théâtre enfants et ados.....	84
---------------------------------------	----

MAÎTRISER LES LANGUES ÉTRANGÈRES

Anglais enfants.....	91
● École Russe « Kolobok ».....	94

DÉVELOPPER SES SAVOIRS

Informatique.....	97
-------------------	----

DÉCOUVRIR LES SCIENCES EN S'AMUSANT

Ateliers créatifs et techniques avec des briques LEGO®.....	100
Ateliers scientifiques.....	101

JOUER ET COLLECTIONNER

Échecs.....	105
-------------	-----

ADOS**DANSER**

Claquettes.....	14
Ⓢ Danses du monde.....	15
Danse classique et gym danse.....	17
Danse orientale.....	21
● Flamenco.....	24
Danse et claquettes irlandaises.....	25
Tango argentin.....	28

BOUGER

Ⓢ Abdos-Fessiers-Fitness / Assouplissement.....	30
Aikido.....	31
Initiation à la G.R.S.....	32
● Danse de l'énergie éventail du Taichi.....	37

SE RELAXER

Qi Gong adapté.....	40
Ⓢ Relaxation conscience corporelle.....	42
Sophrologie.....	43
Ⓢ Taichichuan.....	45
Yoga pour tous.....	46

PEINDRE ET DESSINER

Les ateliers de Muriel.....	55
Dessin/Peinture par Atecrea.....	56
Bande dessinée.....	60
● Copie de tableaux.....	61

CRÉER DE SES MAINS

Dentelle aux fuseaux.....	64
Ⓢ Coupe-Couture.....	65
● Création tissage.....	66
● Crochet et tricot.....	68
Encadrement.....	69
Modelage / céramique par Atecrea.....	72

VIVRE EN MUSIQUE

Cours de guitare.....	76
Chœur chanter.....	82

ÉCRIRE OU SE METTRE EN SCÈNE

Ateliers Théâtre enfants et ados.....	84
---------------------------------------	----

Écriture créative ados..... 88

MAÎTRISER LES LANGUES ÉTRANGÈRES

🕒 Anglais..... 90

DÉVELOPPER SES SAVOIRS

Informatique..... 97

JOUER ET COLLECTIONNER

Échecs..... 105

ADULTES

DANSER

Claquettes..... 14

🕒 Danses du monde..... 15

Danse et Body-Mind Centering®..... 16

Danse classique et gym danse..... 17

Danse country..... 20

Danse orientale..... 21

● Flamenco..... 24

Danse et claquettes irlandaises..... 25

Danses latines et swing solo..... 26

Barre au sol..... 27

● Stretching doux..... 27

Tango argentin..... 28

BOUGER

🕒 Abdos-Fessiers-Fitness/Assouplissement..... 30

Aïkido..... 31

Pilates..... 34

Pilates et approches innovantes..... 35

● Capoeira..... 36

● Danse de l'énergie éventail du Taïchi..... 37

SE RELAXER

Qi Gong adapté..... 40

Ziran Qi Gong & 24 Énergies..... 41

🕒 Relaxation conscience corporelle..... 42

Sophrologie..... 43

Stretching Postural®..... 44

🕒 Taïchichuan..... 45

Yoga pour tous..... 46

Yoga..... 47

Yoga Vinyasa..... 48

Yin Yoga et Hatha Yoga..... 49

PEINDRE ET DESSINER

Aquarelle..... 52

Atelier libre d'aquarelle..... 53

🕒 Arts Plastiques/Dessin pur/Peinture et dessin..... 54

Dessin/Peinture par Atecrea..... 56

Laque contemporaine..... 57

Peinture d'icônes..... 58

● Stages d'aquarelle..... 58

🕒 Sorties dessin au musée..... 59

● Copie de tableaux..... 61

CRÉER DE SES MAINS

Dentelle aux fuseaux..... 64

🕒 Coupe-Couture..... 65

Création broderie..... 66

● Création tissage..... 66

Crochet et tricot..... 68

Encadrement..... 69

Ikebana art floral japonais..... 70

Modelage et création terre..... 71

Modelage/céramique par Atecrea..... 72

Patchwork..... 73

🕒 Réfection de sièges..... 74

VIVRE EN MUSIQUE

Cours de guitare..... 76

Ensemble Choral de Vincennes à l'AMAC..... 77

Ateliers chant..... 78

Chœur chanter..... 79

● L'italien enchanté, la langue en chanson..... 82

ÉCRIRE OU SE METTRE EN SCÈNE

Atelier Théâtre adultes..... 85

Atelier d'improvisation théâtrale..... 86

Ateliers d'écriture..... 87

MAÎTRISER LES LANGUES ÉTRANGÈRES

🕒 Anglais..... 90

Italien..... 92

● Espagnol..... 93

DÉVELOPPER SES SAVOIRS

Histoire de l'art..... 96

Informatique..... 97

Œnologie..... 98

JOUER ET COLLECTIONNER

Bridge..... 104

Échecs..... 105

Philatélie..... 106

Rami..... 106

PHOTOGRAPHER ET FILMER

Atelier vidéo - Filmer, réaliser et monter..... 108

Photographie..... 109

Équipe et contact..... 110

Accès..... 111

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Claquettes HandiClaq..... 14

Informatique..... 97

● = Nouveau!

🕒 = 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 21 septembre à 18h30** à Cœur de Ville. Notre volonté est de continuer de tisser les liens entre spectacle vivant, expositions et activités. Faites le plein de sorties culturelles en réservant vos places pour toute la saison dès le 1^{er} septembre 2024.

NOUVEAUTÉ : les horaires des **événements en soirée** seront avancés de 30 minutes et passeront donc de 20h30 à 20h.

Sorano Jazz

Programmation Vincent Bessières



UNE SAISON DE
9 CONCERTS JAZZ

Samedi 5 octobre
Samedi 16 novembre
Samedi 7 décembre*
*À l'auditorium J.P. Miquel
(Cœur de Ville)

Samedi 11 janvier
Samedi 1^{er} février
Samedi 8 mars
Samedi 5 avril
Vendredi 16 mai
Samedi 14 juin

ET AUSSI

2 soirées JAZZ
CLUB DÉCOUVERTE

Jeu. 7 novembre
Jeu. 20 avril

Et 2 concerts
JAZZ ENFANTS

Dimanche 1^{er} déc.
Dimanche 6 avril

Sorano Théâtre



Merteuil
De Marjorie Frantz
Mise en scène :
Salomé Villiers
Samedi 12 octobre
Dimanche 13 octobre



Jeune
public dès
3 ans

Choubidowa
Par les Divalala
Dimanche 24 novembre



Le Banquet de salut public
Ion de Platon par
Eddie Chignara et
Lazare Herson-Macarel.
Dans le cadre des
Théâtrales C. Dullin
Dimanche 8 décembre
18h



Avis de recherche
D'après *l'illusion Comique*, de Pierre Corneille. Par la cie Les Moutons Noirs
Samedi 25 janvier
Dimanche 26 janvier

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

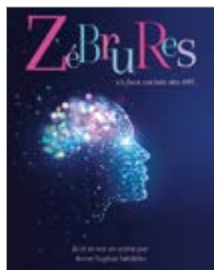


Le journal d'un fou
De Gogol, mise en
scène: Ronan Rivière
Samedi 8 février
Dimanche 9 février

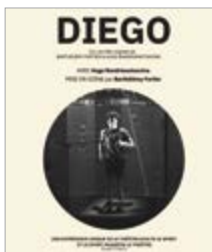


Jeune
public dès
5 ans

À dos de chameau
De Julie Duquenoÿ
Mise en scène:
Clément Séjourné
Dimanche 16 mars



**Zébrures, la face
cachée des HPI**
Texte et mise en scène:
Anne-Sophie Nédélec
Samedi 29 mars
Dimanche 30 mars



Diego
Sur une idée originale
de Barthélémy
Fortier et Hugo
Randrianatoavina
Mise en scène:
Barthélémy Fortier
Jeudi 10 avril

Jeune
public dès
7 ans



**Odysée, la conférence
musicale**
De et avec Julie Costanza
et Jean-Baptiste Darosey
Mise en scène:
Stéphanie Gagneux
Dimanche 18 mai

Sorano Expositions

Au-delà des expositions liées aux festivals accueillis et aux thématiques liées au spectacle vivant, nous serons ravis de présenter les œuvres d'artistes indépendants cette saison 2024-2025 et d'accueillir la « semaine japonaise » en octobre.

Événements accueillis

SPECTACLE

**Les hamsters
n'existent pas**
Spectacle jeune public
Samedi 18 janvier

FESTIVALS

**Festival America
septembre**
**Shakespeare d'Avril
fin mars/début avril**
**Le Vincennes Images
Festival - mai**

SCIENCES

**Fête de la science
mi-octobre**
**Fête le savoir
en novembre et mars**

CINÉMA *en partenariat
avec la Ville de Vincennes*

Toiles du Mardi
8 projections
précédées d'une
présentation du film

Toiles des Enfants
5 ciné-goûters

Ciné Junior
**fin janvier/début
février**

DOCUMENTAIRES

Conférences Altair
6 projections/débats

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 aux ateliers. **Nous serons ravis de mettre en lumière les talents de nos adhérents sur scène ou en exposition.**

Stage Crochet / Tricot / Travaux d'Aiguilles



Enfants / Ados (9 à 15 ans)

Les enfants et les ados réaliseront à travers une activité autour du fil, un doudou, *amigurumi*, une décoration

ou un accessoire, bref une création qu'ils pourront ramener chez eux.

Du 21 au 26 octobre, du 17 au 21 février et du 14 au 18 avril, de 10h30 à 12h30.

Stage 5 jours - 2 heures / jour

80 € - Fournitures comprises

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

Mail: latelierdesososhop@gmail.com

Instagram: @latelier.de.soso

Web: www.etsy.com/shop/latelierdesososhop

Stages Échecs

Organisés par les Échecs de Vincennes,
voir détails page 105

Stage Défis futés



Ce sont des ateliers d'ingénierie créative avec des LEGO.

Enfants / Ados

(6 à 12 ans - matin)

(10 à 15 ans - après-midi)

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 21 au 26 octobre, du 17 au 21 février et du 14 au 18 avril

Contact: Antoine Géhin - 07 68 88 84 86

Mail: adefisfutes@gmail.com

Facebook: Defisfutes

Instagram: defisfutes

Web: www.defisfutes.fr

Stage de danse



DANSEmble organise des stages de danse pendant les vacances scolaires au cours desquels les enfants découvriront différents types de danse. Journée complète de 9h à 17h.

Du 21 au 26 octobre, du 17 au 21 février et du 14 au 18 avril. Plus de renseignements sur le site de DANSEmble: www.dansemble.net

Stage Atelier textile



Découverte et pratique de différents savoirs textiles (broderie, tissage, appliqué...). Pour tout renseignement sur les stages de vacances:

nods.creation@gmail.com

Stage Ateliers créatifs

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

Stage Récup'creative

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

Stage BD

Pour tout renseignement sur les stages de vacances, consulter: **creanogent@gmail.com**
www.facebook.com/creanogent

Stage informatique

Pour tout renseignement, écrire à **clubmicronet@gmail.com**



ADULTES

VOYAGE SONORE

Professeur(s) / animateur(s): Blandine Sigwald, sophrologue certifiée et Sono thérapeute

Contact 1: Blandine Sigwald

Mail: contact@bsigwald-sophrologie.fr

Téléphone: 06 66 20 45 10

Contact 2: Swan Louis Truong:

président du Lion Rayonnant et coach

Mail: lion.rayonnant@outlook.fr

Téléphone: 06 40 29 20 30

Web: euroswan.wixsite.com/lionrayonnant

L'association Le Lion Rayonnant propose le Voyage sonore, une expérience conçue pour offrir au participant un véritable sas de décompression et de relaxation profonde, à travers une combinaison harmonieuse d'instruments de relaxation, qui se mêlent à la voix de l'animatrice.

Dates: dimanches 29 septembre, 17 novembre et 1^{er} décembre

Tarif: 50 € par atelier



ADULTES

DESSIN BOTANIQUE

Professeur(s) / animateur(s): Sophie Graverand, professeure de dessin et peinture

Auteure et illustratrice

Contact: Sophie Graverand

Site: www.graverandsophie.com

Mail: info@graverandsophie.com

Téléphone: 06 41 32 39 63

Chaque atelier propose de travailler sur une fleur (ou une graine) de saison associée à une technique, dans l'idée d'une approche sensible et botanique de la plante tout en abordant l'art et les techniques du dessin botanique (graphite, feutre, aquarelle, encre...).

Dates des stages

samedi 05 et dimanche 06 octobre

samedi 07 et dimanche 08 décembre

samedi 22 et dimanche 23 mars

samedi 24 et dimanche 25 mai

Stage 2 jours - 13h à 18h - 220 €

La formation complète (4 sessions de 2 jours soit 40h) - 800€

STAGES SHIATSU ET AUTOMASSAGE



Shiatsu ou art du bien-être par une praticienne certifiée depuis 20 ans de la Fédération française de Shiatsu traditionnel, diplômée spécialiste en Shiatsu.

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

1 dimanche par mois

12h - 14h

Louer des salles à l'Espace Sorano

Billetterie



L'Espace Sorano ouvre certaines de ses salles à la location, en dehors des temps d'activité réservés à ses adhérents, sur les amplitudes horaires de 9h à 22h30 du lundi au samedi, et de 12h à 19h30 le dimanche.

Pour toute demande de devis,
mail : info@espacesorano.com

Il s'agit de 2 salles de spectacles, de 6 salles de réunion, d'une salle de réception et de 3 studios de danse / travail corporel.

- Les deux salles de spectacles, le théâtre de 196 places et le Petit Sorano de 82 places, sont réservées en priorité à la programmation de la saison culturelle de l'Espace Sorano et aux différents festivals accueillis. Toutefois, ces deux salles peuvent être louées pour accueillir des regroupements professionnels ou séminaires d'entreprise ou encore des restitutions de fin d'année pour des écoles ou associations culturelles.
- Les salles de réunion (d'une capacité de 12 à 60 places assises selon la taille) accueilleront des réunions de travail, des formations ou des assemblées générales de copropriétaires.
- La salle de réception, dotée d'un office, accueillera les événements familiaux.

L'Espace Sorano a mis en place une tarification différenciée tenant compte du statut et de la domiciliation du demandeur, les vincennois pouvant bénéficier de tarifs privilégiés. Par ailleurs, dans sa volonté de soutenir le monde du spectacle, les compagnies de théâtre et artistes bénéficieront d'une réduction sur les tarifs de location en journée (de 9h à 16h30).

Des services supplémentaires peuvent être fournis à la demande : organisation d'un accueil-café, vidéo-projecteur, sonorisation, ingénieur-son ou technicien-régie.

À proximité immédiate de Paris, facile d'accès, l'Espace Sorano est un lieu partagé où vous pourrez réunir vos collaborateurs ou votre famille dans un environnement tout à la fois agréable et fonctionnel.



Bâtiment accessible

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'adhésion est **obligatoire pour pratiquer une activité régulière** et elle permet 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). 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 d'être membre actif de l'association, de participer à l'assemblée générale annuelle, de recevoir les actualités du lieu et d'être invité à des événements réservés aux adhérents.

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.

Adhésion 24-25 - 16 ans + 16 ans

Vincennois	26 €	36 €
Non vincennois	35 €	45 €

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

Dans la volonté de tisser des liens forts avec tous les acteurs du territoire, l'adhésion vous permettra cette saison 2024-2025, sur présentation de la carte, de bénéficier de **10% de réduction** chez les **commerçants vincennois partenaires** :



L'Arhetto, magasin et atelier de lutherie. La musique pour tous et à tout âge.
84 rue Raymond du Temple



Talha Monde vous propose une belle collection de cachemire de Mongolie pour l'hiver, ainsi que pour l'été !
1^{er} rue du Midi



Maison du coin de la rue. Envie de vous sentir mieux que jamais chez vous ? -10% sur toute la boutique hors meubles.
33 avenue de Paris



Endurance Shop
Aller plus loin, plus vite !
2 avenue de Paris

Paasta

Paasta, l'épicerie fine qui vous fait (re)découvrir la gastronomie Italienne.
121 rue de Fontenay



L'atelier de la création accordera 10% de réduction aux adhérents d'ateliers en lien avec la couture et les travaux d'aiguille*.
3 rue Saulpic



Librairie générale
91 rue de Fontenay



Librairie jeunesse et bandes dessinées
174 rue de Fontenay

La librairie indépendante de Vincennes - www.millepages.fr
5% de réduction sur les deux boutiques (dans le cadre de la loi du 10 août 1981 sur le prix unique du livre)

*Création broderie et création tissage (p. 66) - Dentelles aux fuseaux (p. 64) - Crochet/tricot (p. 68) - Patchwork (p. 73) - Couture (p. 65) - Réfection de sièges (p. 74).

Inscriptions aux activités

Pour rappel, les activités sont animées :
- Soit par les **animateurs salariés de l'Espace Sorano**,
- Soit par des **entités hébergées par l'Espace Sorano** (associations ou intervenants indépendants).

Dans les pages qui suivent, les ateliers dispensés par les animateurs salariés de l'Espace Sorano sont identifiés par la pastille ci-contre.



POUR LES ACTIVITÉS ANIMÉES 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 10 au samedi 28 juin ou lors de la semaine portes ouvertes du lundi 9 au samedi 14 septembre ou lors de la journée des associations***. 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 9h à 12h30 et de 14h à 21h30, le samedi de 9h à 19h30 sans interruption et le dimanche de 12h à 19h30, à partir du 1^{er} juin 2024 pour ceux qui étaient déjà inscrits à l'activité au cours de la saison qui se termine, et à partir du 16 juin 2024 pour tous. 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 ni les jours fériés. 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) ne sera pas 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 ACTIVITÉS ANIMÉES 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 7 septembre 2024**

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 modifié, 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.



DANSER



ENFANTS
ADOS
ADULTES
SENIORS

OUVERT AUX
PERSONNES
EN SITUATION
DE HANDICAP

© DR

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 2024

Nouveaux adhérents

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

Adhérents Fers Play

Inscription en juin 2024 afin de réserver sa place dans le cours souhaité. Les changements de niveaux sont à valider avec le professeur.

Reprise de l'activité lundi 9 septembre

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

TARIFS

1 cours / semaine, hors vacances scolaires	
Cours de 1h	283€
Cours de 1h15	320€
Cours de 1h30	340€
Cours Handiclaq (1h)	240€
Cours supplémentaire	Réduction de 30% sur le second cours
Réduction famille	Réduction de 5% sur chaque inscription

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

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

CLAQUETTES

Vous avez toujours rêvé de faire des claquettes ?

Nous aussi !

De 7 à 99 ans, cette activité rythmée, ludique et originale est faite pour vous. Nos cours s'adaptent à tous les niveaux, la passion et l'écoute de notre professeur met les claquettes à portée de chacun, dans l'esprit Fers Play. Notre devise: on s'plante, on s'marre, soyons Fers Play !

Le cours Seniors, destiné aux retraités, s'adapte au rythme de chacun, avec un enseignement répétitif et progressif. On travaille en douceur la tonicité, la posture et la mémoire. Entretien physique, source de bonne humeur et de fous rires... Il n'y a pas d'âge pour débiter les claquettes et entretenir sa santé.

Nos cours adaptés, HandiClaq, permettent de travailler différemment les capacités cognitives, mnésiques et fonctionnelles. Avec une méthode d'enseignement personnalisée et rassurante qui complète les cadres spécialisés, nous accompagnons des pathologies diverses. **Contactez-nous pour en savoir plus.**

CALENDRIER

	Cours adapté	HandiClaq	17h - 18h	1h
Lundi	Niv. 1 Initiation	Enf./ Ados/ Adultes	18h - 19h	1h
		Ados/Adultes	19h - 20h	1h
	Niv. 2 Débutant	Ados / Adultes	20h - 21h15	1h15
	Niv. 3 Interm.	Ados / Adultes	21h15 - 22h30	1h15
Mardi	Niv. 1 Initiation	Adultes	12h30 - 13h45	1h15
	Cours adapté	Seniors	14h - 15h30	1h30
		HandiClaq	17h - 18h	1h
	Niv. 2 Débutant	Enf./ Ados/ Adultes	18h - 19h	1h
	Niv. 1 Initiation	Ados/Adultes	19h - 20h	1h
		Ados/Adultes	20h - 21h	1h
Niv. 2 Débutant	Ados/Adultes	21h - 22h30	1h30	



PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Robert Sallafranque

INSCRIPTION

Dès juin 2024 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 11 septembre

Portes ouvertes du 9 au 14 septembre

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

DANSES DU MONDE

DANSE AFRICAINE

La danse africaine est l'art de se mouvoir sur des rythmes de percussions africaines, ici sur une 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). Elles se pratiquent 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.



ADULTES

TOUS NIVEAUX

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Gaël Giraud : danseur, chorégraphe, praticien BMC®, diplômé du CNSMDP en notation du mouvement
 Marie Leblanc : danseuse, diplômée du CNSMDP, Diplômée d'état en danse contemporaine.
 En alternance un mois sur deux.

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact : Gaël Giraud

Téléphone : 06 74 81 82 16

Mail : ilestems.danse@gmail.com

Facebook : ilestems.danse

Reprise de l'activité samedi 21 septembre

CALENDRIER

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

TARIFS

Atelier chorégraphique	420 €/an
Cours technique	330 €/an
Les deux cours	600 €/an

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

DANSE ET BODY-MIND CENTERING®

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 de 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. Tous niveaux acceptés, tant que le désir artistique est là.

COURS TECHNIQUE

Le cours technique vise à travailler l'instrument de la danse, le corps, à partir des fondamentaux : espace, temps, forme et énergie pour 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.

L'atelier et le cours feront l'objet d'une présentation publique du travail en fin d'année.



ADULTES
ADOS

© Matthew Henry

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Christine Pawlowski, professeur diplômé
Formation Opéra de Paris - *Association Iritcha*

INSCRIPTION

De fin mai à début septembre

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 2 septembre

DANSE CLASSIQUE ET GYM DANSE

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

TARIF

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

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



© Liane Dachboud

**ENFANTS
ADOS
6-14 ANS**

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

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

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact: Carla Vicentini

Téléphone: 06 47 90 00 37

Mail: association.dansemble@gmail.com

Web: www.dansemble.net

Reprise de l'activité lundi 9 septembre

DANSE CLASSIQUE & CONTEMPORAINE

Enfants / Ados (6 - 14 ans)

La danse 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.

Dans nos classes de danse, les professeurs allient rigueur et bienveillance. L'apprentissage se déroule dans un environnement ludique visant à encourager chaque élève à se surpasser.

L'incontournable gala DANSEmble aura lieu en fin d'année scolaire pour mettre à l'honneur le travail accompli par les élèves!

Maximum de 12 élèves par classe.

CALENDRIER

Initiation classique & contemporain (6 ans)	Mardi	17h10 - 18h05
Débutant classique (à partir de 7 ans)	Lundi	17h10 - 18h05
Débutant contemporain (à partir de 7 ans)	Mercredi	11h - 12h NOUVEAU
Débutant avancé classique (à partir de 9 ans)	Vendredi	17h - 18h
Débutant avancé contemporain (à partir de 9 ans)	Samedi	10h15-11h15 NOUVEAU
Élémentaire classique (à partir de 11 ans)	Lundi	18h05-19h05
Moyen classique - préparation pointes (à partir de 13 ans)	Mardi	18h10 - 19h10
	Vendredi	18h-19h

Stages organisés pendant les vacances scolaires, voir détails page 8

TARIFS

1 cours par semaine	390 €/an
2 cours par semaine	468 €/an

-10% à partir du 2^e adhérent ou plus - Possibilité de règlement jusqu'à 6 fois - Cours d'essai gratuit + Adhésion Espace Sorano obligatoire



3 ANS ½
À 5 ANS ½

© JDR

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Professeur diplômé - Association générale des familles

INSCRIPTION

Dès juin 2024, contacter l'association à partir du mois de mai 2024

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 4 septembre

CALENDRIER

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

Hors vacances scolaires

TARIF

315 €/an

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

DANSE DES POUSSINS (INITIATION À LA DANSE)

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.



ADULTES



© Rachel Coyne - Unsplash

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Angelina Hachet - Association Club Jack Stars

INSCRIPTION

Cours d'essai gratuit toute l'année (sur réservation)

Contact: Angelina**Mail:** clubjackstars@gmail.com**Téléphone:** 07 66 30 31 78**Web:** clubjackstars.jimdofree.com**Reprise de l'activité jeudi 5 septembre****CALENDRIER**

Jeudi	Débutants « vitesse 1 »	14h - 15h15
	<i>Ce groupe pratique des chorégraphies de niveau débutant qui ont un rythme modéré et des pas simples</i>	
	Débutants « vitesse 2 »	15h20 - 16h35
	<i>Ce groupe pratique des chorégraphies de niveau débutant qui ont un rythme rapide et des pas techniques</i>	

*Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)***TARIFS**

1 cours hebdomadaire	320 €
2 cours hebdomadaires	420 €

*+ Adhésion Espace Sorano obligatoire***DANSE COUNTRY**

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 (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.



ENFANTS
À PARTIR
DE 2 ANS

ADOS
ADULTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Aline Bittan - Association Orientale

INSCRIPTION

Dès juin 2024 en ligne sur le site internet

Contact: Aline Bittan

Portable: 06 16 60 70 70

Mail: orientale.danse@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/orientale

Web: www.orientale.fr

Reprise de l'activité mardi 9 septembre

Portes ouvertes les 5, 6, 12, 13 juin

et les 10, 11, 12 septembre

Réservation par mail : orientale.danse@gmail.com

CALENDRIER

Enfants	2 - 6 ans	Mardi	17h - 18h
	6 - 10 ans		18h - 19h
	6 - 10 ans	Jeudi	17h - 18h
	11 - 16 ans		18h - 19h
Adultes	Niveau 1	Mardi jeudi	19h - 20h
	Niveau 2	Mercredi	19h - 20h
	Niveau 2	jeudi	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, canne...)		

TARIFS

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

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

DANSE ORIENTALE

Convivialité, sensualité, chaleur humaine, bien-être...
Venez rejoindre les élèves d'Orientale !

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.



ENFANTS



LUDODANSE®

ZUMBA KIDS® + LUDODANSE® CONTEMPORAINE

Un cours complet où l'actualité du programme Zumbakids® avec ses musiques « tendance » rejoint la profondeur de la Ludodanse® contemporaine qui enseigne les aspects fondamentaux de la danse: temps, espace, poids et flux.

HIP HOP

Idéal pour les enfants qui ont besoin de bouger et se défouler! Le Locking, le Popping, la Breakdance et la New Style sont au programme sur des musiques Hip-hop, Electro, Pop, Funk, Rap, House et ses dérivés.

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 complément au rythme de ses envies et de ses capacités corporelles. La magie, la joie, le bonheur et le plaisir de danser!
Association Ludodanse

INSCRIPTION

Dès juin 2024 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 14 septembre



ÉVEIL LUDODANSE®

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.

CALENDRIER

Nos cours ont lieu le mercredi à partir de 14h.
Ils sont organisés par tranche d'âge à partir de 3 ans. Consultez horaires sur le site web :
www.ludodanse.com

Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)

LUDOBALLERINA® ATELIER + KIDJAZZ

Ce cours réunit la douce mélodie de la danse classique et le rythme harmonieux du modern-jazz, pour s'exprimer dans un large éventail de couleurs et émotions. On explore et on apprend les bases d'une danse, fluide et délicate, en même temps que le contretemps, la coordination contra-latérale et le déhanché.

TARIFS

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

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

ENFANTS
ADOS

ADULTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)Noémie Barral - *Association Al Viento***INSCRIPTION**

Dès juin 2024 en ligne sur le site internet

Contact: Noémie Barral**Tél:** 06 63 21 55 05**Mail:** compagniealviento@gmail.com

Renseignements et inscriptions à partir de juin 2024

Cours d'essai gratuit possible toute l'année.

Contactez-nous pour réserver:

compagniealviento@gmail.com

Début de l'activité mercredi 11 septembre**CALENDRIER**

Mercredi	Enfants 8-12 ans	10h30 - 11h30
Jeudi	Ados et adultes	18h30 - 19h45

Pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

TARIFS

Enfants	1h	320 €
Ados/Adultes	1h15	360 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

NOUVEAU**FLAMENCO**

La danse flamenco ouvre les portes d'un univers envoûtant, riche de chants, rythmes, mélodies, gestes, sentiments, cultures, poésies... Elle améliore en outre la condition physique et le contrôle des mouvements. Elle libère les émotions, fait travailler la concentration et la mémoire. Enfin, danser en groupe favorise la confiance en soi, valorise la sensibilité et la créativité.

Le cours vous invite à découvrir les bases de cet art dans une ambiance conviviale.

Noémie, passionnée par la transmission, propose une pédagogie structurée par l'expérience et centrée sur le plaisir de danser. Portant un regard particulier sur chaque participant, et l'accompagnant dans sa progression, elle veille à ce que chacun s'épanouisse dans le groupe et trouve ce dont il a le plus besoin : technique, musicalité, expression de soi, confiance, etc. *A bailar!!!!*

COURS ADULTES ET ADOLESCENT.E.S (INITIATION-DÉBUTANT)

Introduction à la rythmique, l'esthétique et la gestuelle du flamenco. Aucune contrainte, ni limite d'âge pour pratiquer. Chaque séance comprend 4 parties : *Compás* (rythme) ; Échauffement et placement du corps ; Pratique des techniques du flamenco (ports de bras, marquages, coordination, équilibre et tours, zapateado-frappes des pieds) ; Temps dédié à un montage chorégraphique.

COURS ENFANTS 8-12 ANS

(âges indicatifs, nous consulter). Fondamentaux rythmiques et techniques du flamenco autour d'une chorégraphie. Après une initiation aux rythmes flamencos par des jeux et un échauffement viennent une initiation à la technique et aux pas de base puis l'apprentissage d'une chorégraphie. Le retour au calme est marqué par un temps d'échange avant la fin du cours.



PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Nina Bah, professeure - *Association Lacadanses*

INSCRIPTION

En ligne via le site internet, courant mai 2024

Mail: lacadanses94@gmail.com

Web: www.lacadanses.fr

Mobile: 06 79 60 82 56

Reprise de l'activité mercredi 18 septembre

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*

DANSE ET CLAQUETTES IRLANDAISES

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).

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!



© Suteshi

ADULTES

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 Vueltal*

INSCRIPTION

Inscriptions pour les cours d'essai dès la mi-août 2024. Plus d'infos sur notre site internet. Cours d'essai possibles jusqu'en avril

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

Web : www.vueltadanse.com

Reprise des activités lundi 9 septembre

TARIFS

	Tarif réduit*	
1 cours / semaine	370 €	320 €
2 cours / semaine	650 €	
3 cours / semaine	850 €	

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

DANSES LATINES ET SWING SOLO**SWING, CHARLESTON, 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 bien individuellement qu'en groupe. Ces cours proposent l'apprentissage en alternance de plusieurs danses : la moitié des cours est consacrée à la famille du swing, l'autre aux rythmes latins. On y développe son habileté dans les pas et dans la danse, son sens du rythme et son écoute musicale.

Niveau 1 : premiers déplacements et jeux rythmiques en relation avec la musique, premiers enchaînements. Vous aimeriez danser mais vous n'avez jamais pris de cours? Venez essayer!

Niveau 2 : approfondissement de la technique et du style propre à chaque danse, rythmes et pas plus complexes, chorégraphies plus longues. 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.

CALENDRIER

Lundi	Débutants	20h45 - 21h45
Vendredi	Inter	19h45 - 20h45



ADULTES

BARRE AU SOL

La barre au sol est la préparation physique des danseurs (appelée la barre) effectuée au sol. En évitant les contraintes de la gravité et de l'équilibre debout, elle facilite la perception de son placement corporel et l'amplitude de mouvement.

Elle n'est pas réservée aux danseurs : les bienfaits du travail technique de la danse s'adressent à tous. Chaque élève peut adapter les exercices à sa morphologie et progresse à son rythme.

À partir de la danse contemporaine et de ses racines classiques, ce cours permet de travailler l'assouplissement, l'allongement dans l'effort musculaire, le maintien du dos, l'en-dehors - mais aussi la fluidité, la précision des lignes, le relâchement, la relation avec le rythme et la musique.

Niveau 1 : aucun pré-requis nécessaire.

Niveau 2 (2^e année) : une expérience de la danse est nécessaire (contemporaine, classique, modern jazz, etc.) / Ou Pilates bien assimilé.

Choix du niveau à déterminer éventuellement avec le professeur.

CALENDRIER

Mardi	Niveau 1	12h - 13h
Mercredi	Niveau 2	20h15 - 21h15
Jeudi	Niveau 2	12h15-13h15



ADULTES

NOUVEAU

STRETCHING DOUX

Le stretching doux permet de s'étirer en profondeur, de la tête aux pieds. On y alterne des étirements plus ou moins longs, en relâchement, en extension, en mouvements lents et en spirales. C'est une pratique de basse intensité, qui sollicite les abdominaux profonds et superficiels, en coordination avec la respiration.

S'étirer régulièrement apporte de nombreux bienfaits : un assouplissement musculaire, une meilleure amplitude de mouvement, plus de mobilité articulaire, une décompression des vertèbres, de la nuque, de l'abdomen, plus de stabilité et d'équilibre, une détente de l'esprit et du corps.

Tout le monde peut s'assouplir. Vous aimeriez vous étirer, mais vous pensez ne pas être assez souple ? Justement, ce n'est pas nécessaire. Venez essayer !

Cours tous niveaux : chacun est amené à moduler les exercices en fonction de ses possibilités et de son état du moment.

CALENDRIER

Jeudi	Tous niveaux	11h - 12h
-------	--------------	-----------



© Pass'Jeunes

À PARTIR
DE 16 ANS

TOUT
PUBLIC

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 maestros. Ils ont plus de
15 ans d'expérience dans l'enseignement du Tango
Argentin - Association *Le Regard Se Pose*

INSCRIPTION

Inscription en ligne dès mai 2024 via notre site
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 9 septembre

TANGO ARGENTIN

LE COURS DÉBUTANT 1 ET 2 s'adresse à 2 niveaux :

- Les personnes qui partent de zéro et qui souhaitent commencer à danser. 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 personnes qui ont un an de Tango et qui souhaitent aller plus loin et développer du vocabulaire adapté à leur niveau pour être à l'aise avec l'improvisation, les notions du bal, l'abrazo, la posture. Nous revisiterons les séquences de bases mais pour aller plus loin.

LE COURS INTERMÉDIAIRE & AVANCÉ s'adresse

aux personnes qui ont au moins deux ans de Tango. Nous travaillerons sur des notions corporelles plus précises, l'apprentissage de nouvelles figures ainsi que sur l'improvisation à partir des figures de base. Pour ceux qui sortent en milonga ou qui en ont le projet nous travaillerons sur des figures plus complexes pour pouvoir être à l'aise en toute circonstance en milonga.

CALENDRIER

Lundi		
Débutant 1 et 2	19h30 - 21h	+ Pratique autonome dans le foyer 21h-22h30 (sur calendrier)
Intermédiaire et avancé	21h - 22h30	+ Pratique autonome dans le foyer 20h15- 21h (sur calendrier)

Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)

TARIFS

Par an et par personne	430 €
15- 25 ans « Pass'Jeunes »	360 €/an

*Nombre de places limité
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire*

En fin de saison 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.



BOUGER



ABDO-FESSIERS - FITNESS

Le cours se déroule en 4 étapes:

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

CALENDRIER

Vendredi	18h30 - 20h
Samedi	14h30 - 16h

TARIFS

	-16 ans	+16 ans
Vincennois	141€	181€
Non vincennois	169€	218€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Robert Sallafranque

INSCRIPTION

Dès juin 2024 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

Portes ouvertes les 13 et 14 septembre
Reprise de l'activité vendredi 13 septembre



ASSOULPISSEMENT

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.

CALENDRIER

Mercredi	18h45 - 20h15
Judi	18h45 - 20h15

TARIFS

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

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Robert Sallafranque

INSCRIPTION

Dès juin 2024 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

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



PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Antonio Naves - Association Kokoro

INSCRIPTION

Dès juin 2024
Cours d'essai (gratuit) et inscriptions possibles toute l'année.

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

Reprise de l'activité jeudi 12 septembre

AÏKIDO

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). Puis, une pratique interne, le *Taïso*, 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

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*



ENFANTS
6-13 ANS

© Emmanuel Louis, Fabio Deranzier

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Nathalie Gonzalez - Association Danse Art et Mouvement

INSCRIPTION

Inscription dès juin 2024

- 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 2024 - 2025 (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 13 septembre 2024**

Contact : Nathalie Gonzalez

Portable : 06 64 84 36 27

Mail : danseartetmouvement@gmail.com

Web : www.nathalie-gonzalez.com

Vidéo : bit.ly/3LLo3kx

Reprise de l'activité vendredi 13 septembre

TARIF

450 €

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

INITIATION À LA GRS (GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)

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

5 - 8 ans	Vendredi	17h - 18h15
9 - 13 ans		18h15 - 19h30

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).

ENFANTS DE
10 MOIS À 3 ANS
ACCOMPAGNÉS
D'UN ADULTE

© Prostockeh

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

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

INSCRIPTION

Dès juin 2024

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 9 septembre

GYMNASTIQUE PARENT-BÉBÉ

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	330 €
Non vincennois	349 €

Les tarifs comprennent l'adhésion à l'Espace Sorano et l'adhésion à GYM V POUR TOUS



ADULTES

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 2024

Contact: Christine Piéchota

Tél. : 06 85 97 83 12

Mail: christine.piechota@wanadoo.fr

Reprise de l'activité lundi 9 septembre

CALENDRIER

Débutants 2	Lundi	12h45- 13h45
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	22 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

PILATES

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.



ADULTES

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

Angélique de Putter, instructrice 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 2024

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 mardi 10 septembre

Portes ouvertes du 10 au 13 septembre

PILATES ET APPROCHES INNOVANTES

«**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 déstresser.

CALENDRIER

Débutants / tous niveaux	Mardi	9h15 - 10h15
Très doux (adapté aux seniors)		10h30 - 11h30
Débutants 2 / intermédiaires	Jeudi	8h55 - 9h55
Très doux (adapté aux seniors)		10h - 11h
Débutants	Vendredi	11h - 12h
Débutants		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*



ADULTES

TOUS NIVEAUX



NOUVEAU

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Yeison Delgado Perez
 Association Culturelle et Sportive Capoeira Guajira (ACSCG)

INSCRIPTION

Dès juin 2024
Contact: Elodie Martin
Tél.: 06 33 75 22 89
Mail: guajira.capoeira@gmail.com
Instagram: @capoeira_assguajira_paris
Web: <https://senzala-capoeira.mystrikingly.com/>

Début de l'activité jeudi 12 septembre

CALENDRIER

Adultes	Jeudi	20h - 22h30
---------	-------	-------------

Calendrier des cours en fonction des niveaux

TARIFS

Cours unitaire	20 €
Carnet de 5 cours	90 €
Carnet de 10 cours	160 €
Carnet de 20 cours	300 €
Inscriptions à l'année	450 €

*Cours d'essai gratuit
 + Adhésion Espace Sorano obligatoire*

CAPOEIRA

La capoeira est une pratique traditionnelle afro-brésilienne qui s'apparente autant à un art martial qu'à une danse.

Aujourd'hui pratiquée par les hommes comme par les femmes de tous âges, la capoeira est née durant la période de l'esclavage, sur les côtes brésiliennes. Elle se distingue d'autres arts martiaux par son côté profondément ludique, musical, et parfois acrobatique. La musique et les chants qui accompagnent ces exercices vous feront également travailler le rythme et la coordination.

Lors de la ronde de capoeira – *roda*, tous les capoeiristes forment un cercle autour des instruments de la bateria, comme le berimbau (instrument typique de la capoeira), l'atabaque (tambour), ou le pandeiro (tambourin). Les capoeiristes chantent et tapent dans les mains pendant que deux partenaires jouent au centre de la ronde.

Découvrir la capoeira c'est découvrir une histoire et une culture à part entière !



**ADOS
ADULTES**

SENIORS

**TOUS
NIVEAUX**



NOUVEAU

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Sophie Yang est professeure spécialisée en arts martiaux, en cultures et civilisations d'Asie orientale. Formée de manière traditionnelle au Qigong et au Taichi à Taiwan et en Chine, elle est également diplômée de l'université de la Sorbonne. Passionnée par la transmission de la culture de l'Asie outre ses différents cours en Île-de-France de Taichi et Qigong, Sophie enseigne également la calligraphie et la langue chinoise. Ses vidéos cumulent près de 2 millions de vues sur internet.

Association Formes Mots Arts (Afmart)

INSCRIPTION

Dès juin 2024 en ligne
Inscriptions ouvertes toute l'année

Contact : Sophie Yang

Tél. : 07 67 73 78 69

Mail : afmart.asso@gmail.com

Web : www.yang.tf

Vidéo : www.yang.tf/videos/

Début de l'activité mercredi 11 septembre

CALENDRIER

Mercredi	12h15 - 13h45 (1h30)
----------	----------------------

TARIFS

Cours à l'unité	22 €
Cours à l'année	442 € (13 € le cours)
Carnet de 10 cours	180 € (18 €/cours, valable 4 mois)

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

**DANSE DE L'ÉNERGIE
ÉVENTAIL DU TAICHI**

Découvrez le Taichi de l'éventail, une élégante fusion entre art martial et danse, où chaque mouvement oscille entre la douceur aérienne et la force explosive.

LES BÉNÉFICES DE LA PRATIQUE

Cette discipline, véritable méditation en mouvement, transforme le corps et l'esprit, offrant souplesse, amélioration posturale et coordination, un véritable puits de jouvence. Grâce à l'éventail, stimulez la neuroplasticité de votre cerveau, tout en équilibrant harmonieusement les énergies Yin et Yang.

Échappez au stress urbain et développez votre capacité respiratoire grâce à cette pratique qui favorise une circulation énergétique optimale dans le corps.

LES COURS

Ouverts à tous, nos cours personnalisés vous guident dans l'exploration de cette tradition profonde, adaptée à votre niveau et morphologie. Chaque session est une opportunité de renforcer votre Qi, maîtriser le Taichi de l'éventail et vous relaxer par l'auto-massage.

Rejoignez-nous pour une expérience transformatrice.





SE RELAXER

**ADOS
ADULTES
SENIORS**



PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Marie Suy, intervenante indépendante

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact : Marie Suy

Tél. : 06 62 60 57 75

Mail : mariesuy.qigong@gmail.com

Web : www.qigong-harmonie.fr

Reprise de l'activité lundi 9 septembre

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	490 €
Forfait annuel illimité	650 €

Tarifs cours 1h15 (lundi)	
Forfait annuel 1 cours hebdo	420 €

Cours d'essai offert

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

QI GONG ADAPTÉ

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.



ADULTES

TOUT PUBLIC

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)Marie-Catherine Delfolie - *Être soi par le Qi Gong***INSCRIPTION**

Dès juin 2024

Contact: Marie-Catherine Delfolie**Tél.:** 06 09 56 58 60**Mail:** marie-catherine.delfolie@orange.fr**Reprise de l'activité lundi 16 septembre****CALENDRIER**

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

TARIF

Forfait 10 cours	170 €
------------------	-------

*Le 1^{er} cours est gratuit**+ Adhésion Espace Sorano obligatoire***ZIRAN QI GONG & 24 ÉNERGIES****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.



À PARTIR
DE 16 ANS

ADULTES



© Alex David

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Claire Magnenat, relaxologue diplômée

INSCRIPTION

Dès juin 2024, 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 9 septembre

Portes ouvertes du 9 au 12 septembre

CALENDRIER

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

TARIFS

+16 ans	
Vincennois	363 €
Non vincennois	436 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

RELAXATION CONSCIENCE CORPORELLE

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

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



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 2024
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 10 septembre

SOPHROLOGIE

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 Caycédienne.

Venez découvrir la Sophrologie et tous ses bienfaits lors de ces séances hebdomadaires en petit groupe.

CALENDRIER

Mardi	17h45 – 18h45 <i>(horaire à l'essai: sous réserve d'un nombre de participants minimum)</i>
	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 10/09/2024 au 29/04/2025 (soit sur un total de 26 séances)

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

ADULTES



© DFP

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**Portables :** 06 74 28 82 14

06 89 38 40 65

Mail : clef.du.dos@gmail.com**Reprise de l'activité lundi 9 septembre****CALENDRIER**

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

STRETCHING POSTURAL®

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.



© Photographie de Visuelle Artwork / CCBVNC-SA



SE RELAXER

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Marianne Plouvier : DEJEPS, 7^e duan 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 2024, 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 9 septembre

Portes ouvertes du 9 au 14 septembre

TAICHICHUAN

Le Taichichuan (taijiquan ou « boxe du faite 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 : *LaoJia YiLu, XinJia YiLu*.

CALENDRIER

Yang	Avancés - Tous niveaux (Marianne Plouvier)	Lundi	18h30 - 20h30
	Tous niveaux (Pheng-Thao Chau)	Mardi	19h - 20h30
Chen	Débutants - Avancés (Pheng-Thao Chau)	Judi	20h - 21h30

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

ENFANTS
ADOS

ADULTES

PARENT-
ENFANT

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Virginie Olive, Laurence Gauvin - Association
Le Souffle du Vent

INSCRIPTION

Inscription à partir de juin 2024 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

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

Facebook : LeSouffleDuVentYoga

Instagram : lesouffleduvent.yoga

Reprise de l'activité lundi 9 septembre

CALENDRIER

Ateliers hebdomadaires	Adultes (Tous niveaux)	Lundi	20h30 - 21h45
		Mardi	
		Mercredi	
	Yoga 11 - 14 ans	Mardi	18h - 19h
Ateliers mensuels	Yoga parents- enfants	1 dimanche par mois	16h30 - 17h30
	Méditation de pleine conscience		18h - 19h
	Dimanches : 22/09 - 6/10 - 17/11 - 8/12 - 19/01 - 9/02 - 16/03 - 6/04 - 18/05 - 22/06 - 06/07		

TARIFS

Ateliers hebdo.	Adultes	1h15	480 €
	Ados	1h	350 €
Ateliers mensuels	Yoga parents-enfants	25 € par duo	
	Méditation de pleine conscience	Libre participation, sur inscription	

+ 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 POUR TOUS, MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Ateliers hebdomadaires : Hatha-Yoga pour adultes

Cours de Hatha-Yoga axés sur la conscience de la respiration tout au long de la séance. Une pédagogie progressive et adaptée qui vous accompagne vers une plus grande quiétude. Le travail postural qui est mené est bénéfique pour l'ensemble du corps, et soulage très rapidement les problèmes de dos. Le cours s'organise autour de trois temps fort : une préparation, un enchaînement, des postures tenues dans la durée, et une relaxation. Petit à petit vous gagnerez en souplesse, tonicité musculaire, équilibre, coordination, et développerez une écoute intérieure. Une approche bienveillante du Yoga, respectueuse de chacun.e. Tous niveaux.

Ateliers hebdomadaires : Yoga pour les 11-14 ans

Des séances de Yoga spécialement conçues pour les 11-14 ans pour se ressourcer dans un espace bienveillant, loin de toutes contraintes de performance ou de compétition. Ces séances apportent des bénéfices importants pour le corps (tonicité musculaire, redressement de la colonne vertébrale, souplesse...), mais également favorise la confiance en soi, la concentration, l'apaisement du mental, et le bien-être.

Atelier mensuel : Yoga parents-enfants

Un atelier ludique et joyeux dédié à la relation parent - enfant. Pour enfants de 4 à 10 ans.

Atelier mensuel : Initiation à la méditation de pleine conscience (Mindfulness)

Cycle de 10 séances accessible à tous à partir de 16 ans.



© Syed Shamsel

ADULTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Olivier Hamelin et Claire Bordelet, tous deux enseignants diplômés de yoga - *Association Yoga au présent*

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact: Olivier Hamelin

Portable: 06 63 14 84 48

Mail: yogaaupresent@gmail.com

Reprise de l'activité jeudi 12 septembre

YOGA

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 ou la responsable).

Cette année, nous proposons aussi un cours de Yoga dynamique le jeudi soir (enseignement plus physique, avec des enchaînements et des tenues de postures).

Les cours sont assurés dans le cadre des activités de l'association *Yoga Au Présent* qui propose des cours hebdomadaires et des stages « **Yoga Santé et Sérénité** » (un samedi par mois).

CALENDRIER

NOUVEAU

Yoga dynamique	Jeudi	19h45 - 21h
Débutants		21h - 22h15
Intermédiaires	Vendredi	9h15 - 10h30
Débutants et Intermédiaires		10h30 - 11h45

TARIF

345 €

*Asso. éligible aux chèques vacances et coupons sports
Adhésion Yoga au Présent comprise
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire*

Stages	5/10, 16/11, 14/12, 11/01, 8/02, 8/03, 5/04, 17/05, 21/06	
Samedi	13h - 16h30	Tarif 50 € le stage



ADULTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Nakula et Emma

INSCRIPTION

Contact 1: Nakula Yoga Teacher

Portable: 07 49 35 84 00

Mail: nakula.yoga.teacher@gmail.com

Instagram: nakula_yoga_teacher

Contact 2: Emma

Portable: 06 45 32 07 03

Reprise de l'activité dimanche 8 septembre

YOGA VINYASA

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

CALENDRIER

Cours hebdomadaire Vinyasa - Niveau 1 (avec Emma)	Dimanche	18h - 19h
Cours hebdomadaire Vinyasa et Vinyasa Budokon (avec Nakula)		12h - 13h15
Stages (6 au moins – dates fournies à la rentrée)		15h - 17h

TARIF

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

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.



ADULTES

TOUS NIVEAUX

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Les cours sont animés par Florencia Garcia, professeure de Yoga. Sa formation (600 heures) en Hatha, Vinyassa, Yin Yoga et Yoga de la Femme (des Hormones) est certifiée par Yoga Alliance. Elle est également danseuse professionnelle de Tango et praticienne en Hypnose Ericksonienne. Elle a été formée à l'anatomie auprès d'Hélène Todorovitch et par S. Hoque ostéopathe.

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 10 septembre

CALENDRIER

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

TARIFS

1 cours	330 €/an
2 cours	500 €/an

Cours d'essai possible toute l'année

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

YIN YOGA ET HATHA YOGA

YIN YOGA

En musique. C'est une pratique ultra lente aux multiples bienfaits pour le mental et le corps. Un Yoga doux mais profond, des étirements accessibles à tous. Il invite à la détente et à la relaxation. On tiendra les postures un long temps et dans l'immobilité afin d'améliorer la santé des articulations et des os. On apprend à s'écouter et donc à se connaître en se connectant en profondeur à son corps. Il fait circuler l'énergie et stimule les méridiens. Il permet de détoxifier l'organisme, de reposer le corps pour le régénérer en profondeur.

HATHA YOGA

Les fondamentaux du yoga: renforcement, étirement. Idéal pour démarrer en douceur les postures classiques du Yoga. Il met l'accent sur les postures physiques, la respiration et le mouvement. L'objectif est d'unifier le corps, l'esprit et l'énergie vitale pour atteindre un état d'équilibre. Excellent pour garder une bonne santé physique et mentale. Il peut se pratiquer à tout âge.





PEINDRE ET DESSINER



ADULTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Carlos Alberto Castillo Ibarra

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact : Carlos Alberto Castillo Ibarra

Téléphone : 06 63 23 00 48

Mail : carlos.ibarracastillo@gmail.com

Début de l'activité lundi 9 septembre
CALENDRIER

Lundi	Débutants	15h30 - 17h30
	Tous niveaux	18h - 20h
Mardi	Débutants	13h30 - 15h30
	Confirmés	16h - 18h
	Tous niveaux	19h - 21h

TARIFS

	Vincennois +16 ans	Non vincennois +16 ans
Cours de 2h	576 € <i>pour 30 cours</i>	660 € <i>pour 30 cours</i>

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

AQUARELLE
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 clés du « cycle de l'eau » : humidification du papier, application des teintes mouillé sur mouillé, mouillé sur sec et 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!



NIVEAU
CONFIRMÉ

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Association Vincennes Aquarelle

INSCRIPTION

Octobre 2024 et février 2025

Mail: vincennes.aquarelle@free.fr

Web: vincennes.aquarelle.free.fr

Reprise de l'activité jeudi 5 septembre

CALENDRIER

Judi	16h - 20h
------	-----------

TARIF

Cotisation à Vincennes Aquarelle	35 €
----------------------------------	------

+ 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 Priollaud-Stoclet et Diane Boilard en 2022 - 2023) sont organisés, ainsi que des expositions. 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 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.



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 2024, 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 9 septembre
Portes ouvertes du 9 au 12 septembre

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

ARTS PLASTIQUES (ADULTES)

Cet atelier propose d'acquérir l'usage du vocabulaire plastique (clair-obscur, matières, contrastes colorés), à partir des différentes techniques du dessin (fusain, sanguine, lavis, etc.) et de la couleur (acrylique, pastel, gouache, encres de couleur, etc.), à travers des approches variées : dessin d'observation, réalisation à partir de thèmes, travail d'après reproductions de peintures.

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 & 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



PRÉ-
ADOS

ADOS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Muriel Gille

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Si les cours ne sont pas complets, Muriel Gille sera présente à l'Espace Sorano **samedi 7 septembre** lors de la Journée des Associations de 18h à 20h.

Reprise de l'activité mardi 1^{er} octobre

CALENDRIER ET TARIFS

Mardi	18h20 - 20h20	Lycée	196 €
Mercredi	16h - 18h	3 ^e	392 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

LES ATELIERS DE MURIEL

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 et gouache.

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.

PEINDRE
ET DESSINER



ENFANTS
ADOS
ADULTES

TOUS
NIVEAUX



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

Inscriptions sur www.lesatelierscreatifs.com

Atecrea fournit un matériel de qualité adapté aux activités proposées.

**Reprise des activités lundi 16 septembre
et mercredi 18 septembre**

TARIFS

		Année
Enfants	1h	385 €
Ados	1h30	545 €
Adultes	2h	695 €

Possibilité de payer en plusieurs fois
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Stages possibles pendant les vacances scolaires,
se renseigner auprès de l'association.

DESSIN/PEINTURE PAR ATECREA

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.

CALENDRIER

Enfants	CE2-CM2	Lundi	17h - 18h
		Mardi	17h - 18h
	CP - CM2	Mercredi	14h - 15h
Ados (collège-lycée)		Mardi	18h15 - 19h45
		Mercredi	15h15 - 16h45 17h - 18h30
Adultes		Lundi	19h - 21h
		Mardi	20h - 22h

NOUVEAU

NOUVEAU

ATELIER CRÉATION PAR ATECREA

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.

CALENDRIER

Enfants (CP - CM2)	Mercredi	10h - 11h
		11h15 - 12h15



ADULTES

TOUS NIVEAUX

© DA

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Dominique Mairand - Association l'Instinct créatif

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact: Dominique Mairand

Téléphone: 06 10 47 41 19

Mail: artsdom1@yahoo.fr

Reprise de l'activité lundi 30 septembre

CALENDRIER

Lundi

14h - 16h30

TARIF

620 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

LAQUE CONTEMPORAINE

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...



ADULTES

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.

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Josiane Tcheurekdejean, 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 25 septembre

CALENDRIER

Mercredi

18h - 21h

Hors vacances scolaires

TARIF

690 €

Possibilité de payer en 3 fois

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



ADULTES

NOUVEAU

STAGES D'AQUARELLE

« Souvent, les élèves ne savent pas mener à bien leur projet ni quelle technique employer, manquant de méthode. C'est pourquoi je propose un sujet d'aquarelle chaque mois, sur 5 heures, avec démonstration en direct, suivi de conseils prodigués jusqu'à la réalisation finale. Il est souhaitable que vous ayez déjà pratiqué l'aquarelle. » Alain Meyer

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Alain Meyer - *Association Alainquarelle*

INSCRIPTION

Contact: Alain Meyer

Mail: meycom@orange.fr

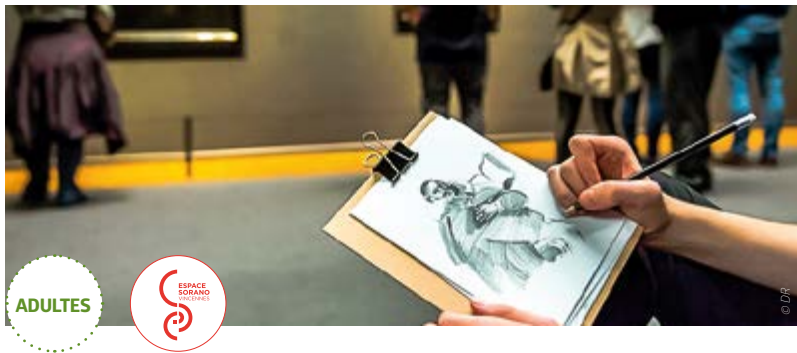
Web: alainquarelle.blogspot.com
pour connaître les dates des stages à l'année
et voir les sujets proposés en début de mois.

Début de l'activité mercredi 1^{er} octobre

TARIF

60 € par stage à l'Espace Sorano

*Règlement par chèque à la fin des stages
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire*



© D.F.

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 2024, 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

Informations durant la semaine des portes ouvertes, du 9 au 14 septembre

CALENDRIER

	10h à 13h
Sept.	Jeudi 19 : musée de la Porte Dorée Jeudi 26 : musée de la Porte Dorée
Oct.	Jeudi 3 : musée d'art Moderne Jeudi 10 : musée Cernuschi
Nov.	Jeudi 14 : musée d'art moderne Jeudi 21 : musée du quai Branly 14 €
Déc.	Jeudi 5 : Petit Palais Jeudi 12 : Petit Palais
Janv.	Jeudi 16 : Galerie de l'Évolution 13 € Jeudi 23 : musée Carnavalet
Fév.	Jeudi 6 : musée de la Vie Romantique Jeudi 13 : musée Carnavalet
Mars	Jeudi 6 : musée Carnavalet Jeudi 13 : musée de Cluny 12 €
Avril	Jeudi 3 : maison de Balzac Jeudi 10 : musée Cognacq-Jay
Juin	Jeudi 19 : Parc Floral de Paris

SORTIES DESSIN AU MUSÉE

Apprenez le dessin au 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).

TARIFS

	+16 ans
Vincennois	355 €
Non vincennois	428 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Pedro Puche
Association Créa Nagent

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: creanagent@gmail.com

Web: www.facebook.com/creanagent

Reprise de l'activité vendredi 20 septembre

CALENDRIER

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

TARIFS

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

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

BANDE DESSINÉE

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



ADOS
ADULTES

TOUS
NIVEAUX



NOUVEAU

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Tania Sadeghian

INSCRIPTION

Contact: Tania Sadeghian

Téléphone: 06 16 61 77 37

Mail: tianasara.sadeghian@gmail.com

Web: www.instagram.com/la_copisterie

Début de l'activité samedi 14 septembre

CALENDRIER

Ados/Adultes

Samedi

10h - 12h30

TARIF

690 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

COPIE DE TABLEAUX

Vous rêvez de reproduire avec précision les chefs-d'œuvre artistiques et d'acquérir les compétences des grands maîtres?

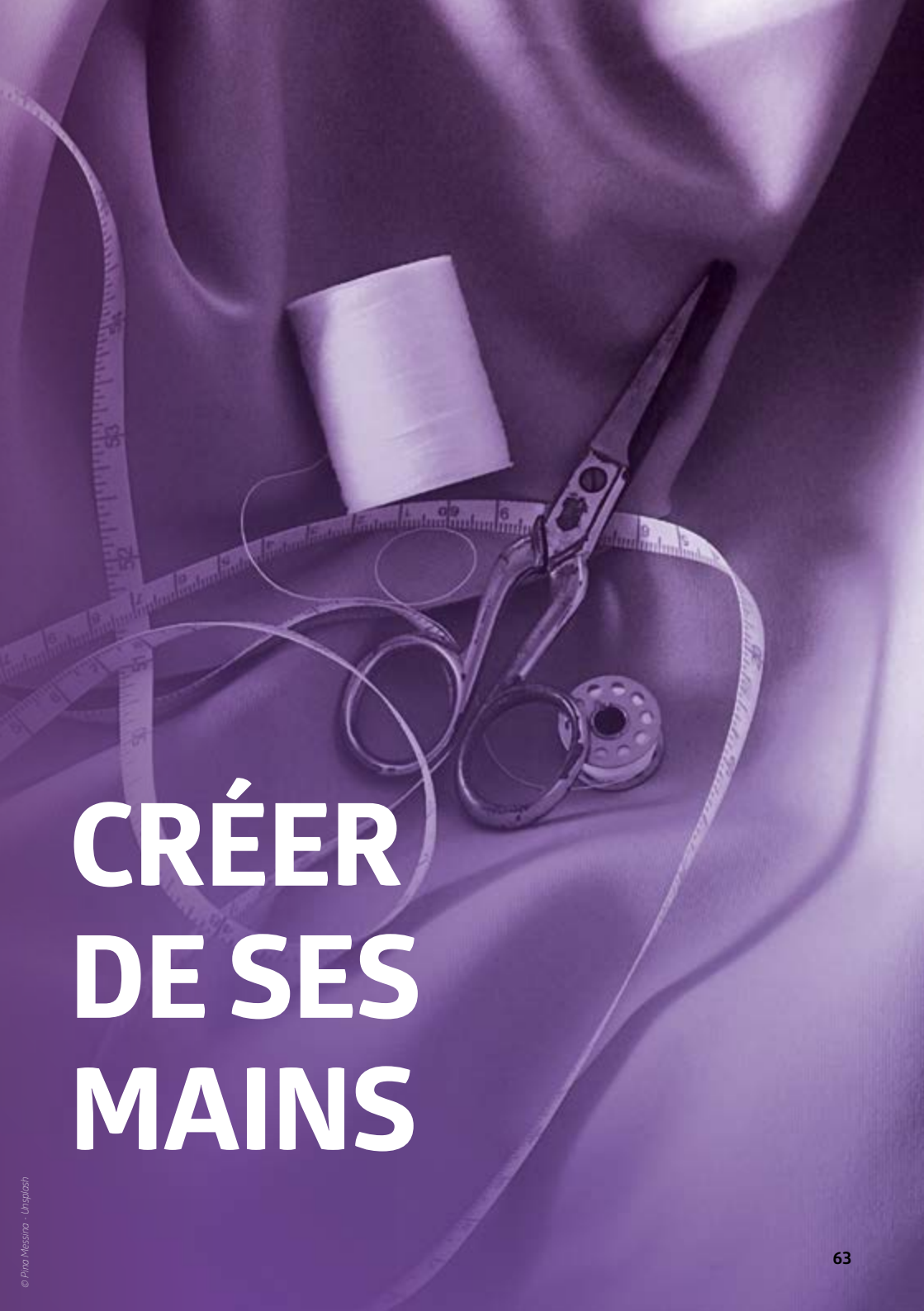
Plongez dans le monde fascinant de l'art en apprenant les techniques anciennes et modernes utilisées par les peintres renommés pour reproduire des œuvres intemporelles.

Que vous soyez un débutant curieux ou un peintre expérimenté en quête de perfectionnement, ce cours vous offre la possibilité de découvrir et maîtriser la peinture à l'huile.

AU PROGRAMME

- Préparation de la toile ou du panneau avec techniques anciennes et contemporaines.
- Techniques de peinture pour capturer lumière, ombres et détails.
- Construction étape par étape d'une peinture à l'huile.
- Application de différents vernis.

Que vous souhaitiez copier des œuvres de grands maîtres tels que Leonardo da Vinci, Caravage, Brueghel, Claude Monet et bien d'autres, ce cours vous fournit les outils nécessaires pour peindre une copie fidèle à l'original.



CRÉER DE SES MAINS



À PARTIR
DE 16 ANS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Association Croise, tourne

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact: croisetourne@gmail.com

Reprise de l'activité samedi 14 septembre

DENTELLE AUX FUSEAUX

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.

CALENDRIER

Samedi

14h - 17h

TARIF

Cotisation à l'association Croise, tourne

35€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



TOUT PUBLIC

TOUS NIVEAUX



PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Andrée Brichet

INSCRIPTION

Dès juin 2024, 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 9 septembre

Portes ouvertes du 9 au 14 septembre

COUPE COUTURE

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

Celles et ceux qui le souhaitent pourront présenter leurs créations au cours du Défilé couture organisé en fin de saison.

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



ADULTE

CRÉATION BRODERIE

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 (perles, paillettes, sequins, dentelles, fils, etc.), 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 (8 personnes maximum).

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.

INSCRIPTION

Dès maintenant, cours d'essai le jeudi 20 juin et le jeudi 12 septembre

Contact : Marie-Charlotte Hébert

Téléphone : 06 76 51 15 39

Mail : mariecharlottehebert@gmail.com

Reprise et/ou début des activités jeudi 19 septembre



ADULTE

+ DE 14
ANS

NOUVEAU

CRÉATION TISSAGE

L'atelier est axé sur la création et l'apprentissage des techniques de tissage sur cadre en bois, sur métier circulaire et directement sur des objets.

Chacun peut venir avec ses projets, je vous accompagne dans leurs réalisations, de la recherche d'images, le choix de vos couleurs et matières (laine, lin, coton, papier, tissu, bois, plastique...), montage de votre chaîne, apprentissage des armures de base, jusqu'à la création de vos propres tissages. Pour réaliser vos propres tissus pour des coussins, des sacs, des petites parties de vêtement, ou pour réaliser des tentures, ou objets tissés.

CALENDRIER

Jeudi	Broderie	14h - 17h
	Tissage	17h - 19h

TARIFS

Broderie	330 € X 3
Tissage	230 € X 3

*Le tarif comprend le petit matériel
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire*



ENFANTS
6-10 ANS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Stéphanie Boulay, intervenante extérieure
Ateliers Lucimari

INSCRIPTION

Dès juin 2024 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 18 septembre

CALENDRIER

Mercredi	10h - 11h30
	14h - 15h30

TARIF

360 €

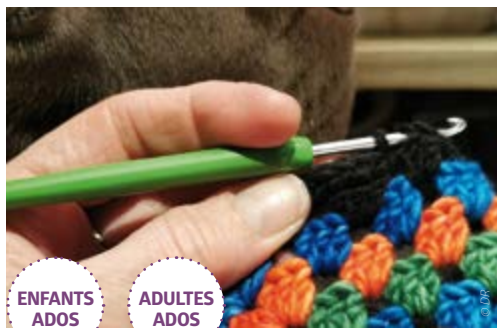
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

ATELIER RÉCUP' CRÉATIVE

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.

CRÉER DE
SES MAINS



ENFANTS
ADOS

ADULTES
ADOS



CRÉER DE
SES MAINS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Solange Chalut-Natal - *L'atelier de Soso*

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Journée des Associations Vincennes

samedi 7 septembre 2024

Contact: Solange Chalut-Natal

Téléphone: 06 83 78 59 10

Mail: latelierdesososhop@gmail.com

Instagram: @latelier.de.soso

Web: www.etsy.com/shop/latelierdesososhop

**Reprise de l'activité et portes ouvertes
mardi 10 septembre**

CALENDRIER

Adultes/Ados (+16 ans)	Mardi	19h - 21h
Enfants/Ados (9 - 15 ans)	Mercredi	14h - 15h30

NOUVEAU

TARIFS

Abonnement/an (34 semaines)	
Adultes/Ados (+16 ans)	510 €
Enfants/Ados	430 €
Fournitures comprises	

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

CROCHET ET TRICOT

Adeptes du *Do It Yourself*, vous souhaitez découvrir ou vous améliorer au crochet ou au tricot, je vous propose d'apprendre les techniques de base, comprendre les explications, réaliser et monter un ouvrage (bandeaux, bonnet, snood, sacs, vêtements, accessoires, amigurumis, doudous, granny square...), découvrir de nouveaux points.

Vous choisirez le crochet ou tricot. Je vous suivrai dans vos créations et vous proposerai des modèles si vous êtes en panne d'inspiration. Ce sera aussi du temps pour vous détendre, échanger dans une ambiance chaleureuse.

Offre débutant = 1 kit démarrage (1 crochet ou 1 paire d'aiguilles + 1 pelote)

Stages organisés pendant les vacances scolaires, voir détails page 8



À PARTIR
DE 16 ANS

TOUS
NIVEAUX

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Marie-Françoise Sagols

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Téléphone : 06 81 85 98 41

Mail : marie-francoise.sagols@wanadoo.fr

Reprise de l'activité vendredi 13 septembre

CALENDRIER & TARIFS

Mardi hebdomadaire 14h15 - 17h15	Vendredi 1 sem. sur 2 9h30 - 12h30
800 €	500 €
17 et 24 septembre 1 ^{er} , 8 et 15 octobre 5, 12, 19 et 26 novembre 3 et 10 décembre 7, 14, 21 et 28 janvier 4 et 25 février 4, 11, 18 et 25 mars 1 ^{er} , 22 et 29 avril 6, 13, 20 et 27 mai 3 et 10 juin	13 et 27 septembre 11 octobre 8 et 22 novembre 6 décembre 10 et 24 janvier 28 février 14 et 28 mars 25 avril 9 et 23 mai 6 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)

ENCADREMENT

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.



ADULTES

TOUS NIVEAUX

CRÉER DE SES MAINS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Nicole Dineur, grand maître diplômé de l'école Sogetsu de Tokyo - Association La Voix des Fleurs

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Téléphone : 06 10 01 69 62

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

Web : www.lavoixdesfleurs.ovh

Reprise de l'activité mercredi 25 septembre

CALENDRIER

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

TARIFS

	10 cours
Initiation	285 €
Perfectionnement	385 €

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

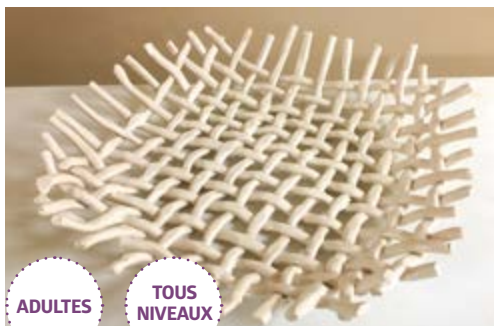
IKEBANA ART FLORAL JAPONAIS

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.

La Voix des Fleurs fêtera son demi-siècle d'existence cette année. Pour cet anniversaire, l'association, soutenue par la ville de Vincennes, organisera du 10 au 17 octobre une « semaine japonaise » avec le concours d'autres acteurs présents au sein de l'Espace Sorano.



ADULTES

TOUS NIVEAUX



© DPF

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.

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact: Anne-Marie Casenaz

Téléphone: 06 68 09 97 88

Mail: anne-marie.casenaz@laposte.net

Fiches d'inscriptions et calendrier téléchargeables sur le site www.espacesorano.com

Reprise de l'activité lundi 16 septembre

CALENDRIER

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

TARIFS

30 cours de 3 heures/an	1020 €/an (3 x 340 €)
-------------------------	-----------------------

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Règlement possible en 9 mensualités

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

MODELAGE & CRÉATION TERRE

L'atelier se propose de vous initier ou de vous perfectionner aux différentes techniques de modelage de la terre et de la céramique : 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.

Les débutants seront particulièrement suivis tout le long de l'année, avec des cours pratiques pour chaque technique abordée en modelage, en décor à l'engobe et dans les différentes techniques d'application de l'émail. Le but étant pour chaque élève d'acquiescer une certaine autonomie en fin d'année.



ENFANTS
ADOS
ADULTES

TOUS
NIVEAUX



© Flora Viguière

CRÉER DE
SES MAINS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Association Atecrea les Ateliers Créatifs

INSCRIPTION

Contact: Flora Viguière

Téléphone: 07 68 75 55 30

Mail: contact@atecrea.fr

Web: www.lesatelierscreatifs.com

Instagram: @atecrea.vincennes

Inscriptions sur www.lesatelierscreatifs.com

Atecrea fournit un matériel de qualité adapté aux activités proposées.

Reprise des activités mercredi 18 septembre

TARIFS

		Année
Enfants	1h	385 €
Ados/adultes	2h	705 €
Adultes	2h30	

Possibilité de payer en plusieurs fois
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Stages possibles pendant les vacances scolaires,
se renseigner auprès de l'association.

MODELAGE / CÉRAMIQUE PAR ATECRÉA

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.

CALENDRIER

Enfants (CP - CM2)	Samedi	10h - 11h 11h15 - 12h15
Ados (+15 ans) - Adultes	Mercredi	19h - 21h
Adultes - Groupe d'élèves avancés uniquement (année divisée en séances en autonomie et séances accompagnées par le professeur)	Samedi	15h30 - 18h

ATELIER CRÉATION PAR ATECREA

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.

CALENDRIER

Enfants (CP - CM2)	Mercredi	10h - 11h
		11h15 - 12h15



TOUT
PUBLIC

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Association Vincennes Patchwork

INSCRIPTION

Dès juin 2024

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**

PATCHWORK

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.

CRÉER DE
SES MAINS

CALENDRIER

Jeudi

13h30 - 16h30

TARIFS

La séance

10 €

Cotisation à l'association
«Vincennes Patchwork»

55 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



ADULTES

TOUS NIVEAUX



CRÉER DE
SES MAINS

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 2024, 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 12 septembre

Portes ouvertes du 12 au 14 septembre

RÉFECTION DE SIÈGES

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 €	1131 €
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	12 - 19 - 26	12 - 26	13 - 27	14 - 28	-
Octobre	3 - 10 - 17	10	11	12	5 et 6
Novembre	7 - 14 - 21 - 28	7 - 21	8 - 22	9 - 23	23 et 24
Décembre	5 - 12 - 19	5 - 12	6 - 13	7 - 14	14 et 15
Janvier	9 - 16 - 23 - 30	9 - 23	10 - 24	11 - 25	11 et 12
Février	6 - 13	13	14	15	1 et 2
Mars	6 - 13 - 20 - 27	6 - 20	7 - 21	8 - 22	8 et 9, 29 et 30
Avril	3 - 10	3	4	5	-
Mai	15 - 22	15 - 22	16 - 23	17 - 24	17 et 18
Juin	5 - 12 - 19 - 26	5 - 19	6 - 20	7 - 21	14 et 15
Juillet	3	3	4	5	-

VIVRE EN MUSIQUE



LARGHETTO, magasin et atelier de lutherie
84 rue Raymond du Temple à Vincennes

Location / vente - neuf - occasion - réparation - conseil
Spécialiste des petites tailles cordes frottées et pincées





ENFANTS
À PARTIR
DE 6 ANS

TOUT
PUBLIC

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

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

INSCRIPTION

Dès juin 2024. Inscriptions par mail et par téléphone
toute l'année. Rencontres et inscriptions sur place
lundi 9 septembre 2024 de 18h à 20h

Contact: Elliott Stoltz

Téléphone: 06 75 74 52 84

Mail: ama.asso.contact@gmail.com

Web: www.academie-musiquesactuelles.fr

Reprise de l'activité lundi 16 septembre

CALENDRIER

Lundi	16h - 21h
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

COURS DE GUITARE

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 de 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 de 1'h (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 de 1'h 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.



ADULTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Ensemble Choral de Vincennes à l'AMAC

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact : 06 77 28 17 17

Mail : courrier@ecv94.org

Web : www.ecv94.org

Reprise de l'activité jeudi 12 septembre

CALENDRIER

Jeu	20h30 - 22h30
+ 8 dimanches après-midis par an à Sorano	

TARIF

350 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

ENSEMBLE CHORAL DE VINCENNES À L'AMAC

L'Ensemble Choral de Vincennes est dirigé, depuis septembre 2023 par Olivier Frontière. Il comprend une trentaine de chanteurs.

Tous les choristes sont amateurs, mais possèdent une expérience chorale et acceptent un rythme de travail important, la lecture de la musique ne constituant pas un prérequis à la pratique. Cette exigence permet d'aborder un répertoire des plus éclectiques.

C'est surtout vers la musique du XVI^e au XXI^e siècle que se tourne l'*Ensemble*, ouvert à toutes les musiques.

Si vous souhaitez nous rejoindre pour partager cette passion du chant choral, n'hésitez pas à passer nous voir lors d'une de nos répétitions le jeudi soir de 20h30 à 22h30 à l'Espace Sorano, ou à nous contacter ! Nous aurons plaisir à vous répondre !

VIVRE EN MUSIQUE



ADULTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

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

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact: Véronique Perrault

Téléphone: 06 08 99 04 22

Mail: letrenchanteurasso@gmail.com

Web: www.veroperrault.com

Reprise de l'activité vendredi 20 septembre

ATELIERS CHANT

LE LABO DU VENDREDI

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.

LE LABO DU SAMEDI

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

CALENDRIER

Le labo du vendredi	Le labo du samedi
19h30 - 22h30	14h30 - 18h30
16 ateliers dans l'année + 3 prestations scéniques	10 ateliers dans l'année (soit 1 atelier par mois) + 3 prestations scéniques
20, 27 septembre	28 septembre
4, 11, 18 octobre	12 octobre
8, 15, 22, 29 novembre	23 novembre
6, 13, 20 décembre	14 décembre
10, 17, 24, 31 janvier	18 janvier
7, 14 février	8 février
7, 14, 21, 28 mars	15 mars
4, 11 avril	5 avril
2, 9, 16, 23 mai	17 mai
6, 13, 20, 27 Juin	14 juin

TARIF

650€ / an (3x217€)

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



ENFANTS
ADOS
À PARTIR
DE 6 ANS

ADULTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Isabelle Boulais et (cheffe de chœur), Bohumir Vachal et Mariia Buloshikova (pianistes), (cheffe de chœur adjointe) - *Association Chœur Chanter*

INSCRIPTION

Dès juin 2024. 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:

Adultes: mercredi 11 septembre

Jeunes et enfants: mercredi 18 septembre

CALENDRIER

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

TARIF

140 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

CHŒUR CHANTER

Dirigé par Isabelle Boulais et Anne Claire Laurent

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.



ENFANTS
8-10 ANS

NOUVEAU

CHANTS, MOUVEMENTS & JEUX CHANTÉS

Inspirée par le concept Kodály, notre pédagogie musicale a une approche différente basée sur le chant, le mouvement et les jeux: apprentissage des chansons en « écho » pour en découvrir le schéma mélodique en fonction des intervalles, utilisation des onomatopées rythmiques pour approfondir la connaissance des rythmes. Avec les jeux chantés, nous allons chanter et jouer en mouvements: percussions corporelles, utilisation de gobelets, baguettes et sacs lestés.

Ces ateliers permettent le développement de la capacité à chanter juste, de l'audition intérieure mais aussi le développement de la coordination dans le mouvement, de la mémoire auditive et corporelle et de la confiance en soi.

Petits effectifs: 8 à 9 enfants par groupe

CALENDRIER

Mardi	18h - 18h55
-------	-------------

Début de l'activité mardi 17 septembre



ENFANTS
6-8 ANS

RYTHMES ET CHANSONS

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

Grâce à la pédagogie active Kodály, l'apprentissage de la musique se fait d'une façon différente: apprentissage de mélodies en écho, phonomimie, onomatopées rythmiques.

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, etc.), de la confiance en soi.

Petits effectifs: 6 à 7 enfants par groupe.

CALENDRIER

Lundi	17h50 - 18h45
Jeudi	

Reprise de l'activité lundi 16 septembre

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Elisabeth Esclattier, formée aux pédagogies actives de l'enseignement de l'initiation musicale: pédagogie Kodály (France, Angleterre et Hongrie) et Jaëll-Montessori - Association 123...framboises!

Contact: Elisabeth Esclattier
Téléphone: 06 67 96 36 35
Mail: elisabeth@123framboises.fr
Web: www.123framboises.fr



ENFANTS
3-6 ANS



ENFANTS
DE 0-4 ANS
ACCOMPAGNÉS
D'UN ADULTE

INITIATION MUSICALE SENSORIELLE

Basée sur le chant et le mouvement, notre pédagogie inspirée des pédagogies actives Ko-dály et Jaëll-Montessori, permet de développer des compétences de musiciens 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
- initier les enfants au geste instrumental grâce à l'utilisation d'instruments de musique de qualité adaptés à l'âge des enfants.

Petits effectifs : 6 enfants par groupe.

CALENDRIER

3 - 5 ans	Lundi	17h - 17h45
	Mercredi	16h35 - 17h20
	Jeudi	17h - 17h45
5 - 6 ans	Mardi	17h05 - 17h55
	Mercredi	17h25 - 18h15

Reprise de l'activité **lundi 16 septembre**

INSCRIPTION

Dès mai 2024 - Atelier découverte et inscription possibles toute l'année. Tous renseignements sur le site www.123framboises.fr

ÉVEIL MUSICAL SENSORIEL PARENT-ENFANT

La période de 0 à 4 ans est le tout-début du développement de la sensibilité musicale. L'enfant s'approprie par imprégnation 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 oreille musicale.

Un adulte peut accompagner 2 enfants (fratrie ou garde partagée).

CALENDRIER

Mercredi	9h30 - 10h15
	10h30 - 11h15
Vendredi	9h30 - 10h15

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

Reprise de l'activité **mercredi 18 septembre**

TARIFS

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



ADULTES

NOUVEAU

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Cristina Marocco
Association Altalena Spectacles

INSCRIPTION

Dès juin 2024
Contact: Cristina Marocco

Téléphone: 06 22 63 31 87
Mail: info.italienenchante@gmail.com
Web: litalienenchante.com
Vidéo: www.youtube.com/watch?v=abaPx57ej6l

Début de l'activité samedi 28 septembre

CALENDRIER

Samedi 14h30 - 17h

21 septembre	1 ^{er} et 15 février
5 octobre	8 et 29 mars
16 et 30 novembre	12 avril
7 et 14 décembre	3, 24 et 31 mai
11 et 18 janvier	7 et 14 Juin

Vendredi 20 juin 2025 (spectacle)

TARIF

Nous contacter

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

L'ITALIEN ENCHANTÉ LA LANGUE EN CHANSON

Vous aimez la langue italienne et la chanson ?

Dans cet atelier les deux pratiques y sont réunies. Les belles vibrations du chant et le son harmonieux de la langue italienne. On chante aussi bien en groupe qu'individuellement, accompagnés à la guitare, on respire, on apprend les mélodies et les paroles, on fait vivre les émotions, on s'éclate !

Cristina Marocco, chanteuse italienne et professeure de chant en musiques actuelles, vous guide dans la compréhension des textes, leur bonne prononciation et leur interprétation. Elle vous accompagne également dans les exercices d'échauffement du corps et de la voix, sans négliger la technique vocale.

L'Italian Enchanté c'est un cycle de 18 ateliers de septembre à juin et une restitution - spectacle en fin d'année.

ÉCRIRE OU SE METTRE EN SCÈNE



**LE
STUDIO
JLMB**

© Photo Jean-Luc Lamère

studio-jlmb.fr

**ÉCOLE ITINÉRANTE
DE FORMATION PROFESSIONNELLE DE L'ACTEUR**

Partenaire de l'Espace Sorano





ENFANTS
À PARTIR
DE 4 ANS

ADOS

© DR

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

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

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

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact : 06 60 52 15 01

Mail : inscriptiontheatreimprevu@gmail.com

Site : www.letheatredelimplevu.com

Reprise des activités mercredi 11 septembre

ATELIERS THÉÂTRE ENFANTS ET ADOLESCENTS

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.

ATELIERS ADOLESCENTS

La première partie de l'année, les participants expérimenteront 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

Enfants	8 - 10 ans	Mercredi	14h - 15h30
			15h45 - 17h15
	11 - 13 ans	Mercredi	15h45 - 17h15
			17h30 - 19h
	4 - 6 ans	Samedi	10h - 11h
	6 - 10 ans		11h - 12h30
	Samedi	11h - 12h30	
11 - 13 ans		13h - 14h30	
Ados	14 - 17 ans	Mercredi	18h - 20h
		Jeudi	17h30 - 19h30

TARIFS

Enfants 1h	410 €
Enfants 1h30	440 €
Ados 2h	490 €

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



© DR

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

Site : www.leteatredelimplevu.com

Reprise des activités lundi 9 septembre

CALENDRIER

Tous niveaux		
Lundi	Atelier théâtre	20h30 - 22h30
Mercredi	Jeu face caméra	20h30 - 22h30
Jeudi	Atelier théâtre	14h - 16h30
		20h30 - 22h30

TARIFS

Atelier théâtre (durée 2h)	490 €
Atelier théâtre (durée 2h30)	520 €
Face Caméra (durée 2h)	550 €

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

ATELIERS THÉÂTRE ADULTES

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.

ÉCRIRE /
METTRE EN SCÈNE



ADULTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Gérard Gallego et Chloé Vannet
Théâtre Instant présent

INSCRIPTION

Dès juin 2024.

Contact: Gérard Gallego

Téléphone: 06 62 73 29 23

Mail: theatre.instantpresent@gmail.com

Web: www.theatreinstantpresent.org

Web: www.gerardgallego.org

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

Reprise de l'activité mardi 17 septembre

CALENDRIER

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

Hors vacances scolaires

TARIFS

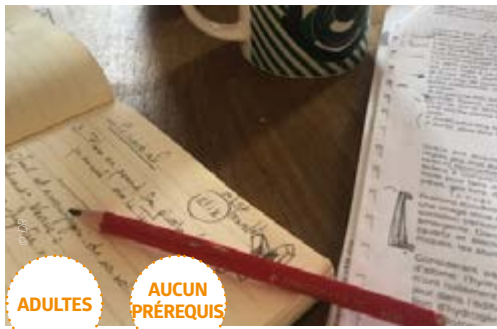
	+16 ans
Vincennois	630 €
Non vincennois	650 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

ATELIER D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

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 coordonnent 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.



ADULTES

AUCUN PRÉREQUIS

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 2024

Contact: Frédérique Keddari-Devisme

Téléphone: 06 73 18 35 07

Mail: nuage.citron@gmail.com

Web: nuagecitron.fr

Facebook: nuage.citron

Contactez l'association pour la date de reprise de l'activité

ATELIERS D'ÉCRITURE

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.

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



À PARTIR
DE 10 ANS

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 2024

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 25 septembre

ÉCRITURE CRÉATIVE ENFANTS/ ADOS

À VOS PLUMES, PRÊT, PARTEZ !

À partir de propositions riches et variées (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.

CALENDRIER

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

TARIF

10 - 14 ans	380 €
-------------	-------

+ 15 € adhésion Nuage Citron

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

MAÎTRISER LES LANGUES ÉTRANGÈRES





PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Michaël Midoun

INSCRIPTION

Dès juin 2024, 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 9 septembre

Portes ouvertes du 9 au 14 septembre

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

ANGLAIS

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 décodage 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.



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 2024

Contact: Suzanne Smith

Téléphone: 01 43 74 10 67

Mail: swazsmith94@gmail.com

Reprise de l'activité mercredi 25 septembre

ANGLAIS ENFANTS

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



ADULTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

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

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Téléphone : 06 18 33 16 53

Mail : mariannaciancioblog@gmail.com

Reprise de l'activité jeudi 12 septembre

CALENDRIER

Jeudi	Conversation (B2/C1)	9h30 - 11h
	Intermédiaires (B1/B2)	11h - 12h30
	Faux débutants (A2)	12h30 - 13h30
	Débutants (A1)	13h30 à 14h30

TARIFS

	Le cours	Trimestre
conversation et intermédiaires	27 €	250 €
Débutants et faux débutants	23 €	210 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

ITALIEN

Marianna Ciancio, 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.



ADULTES

NOUVEAU

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Natalia CORZO est née en Espagne. Formatrice d'espagnol depuis 2008 au sein d'écoles de tourisme, commerce et en entreprise - *Association Transhumancia*

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Téléphone: 07 49 34 18 01

Mail: enespagnol.nataliacorzo@gmail

Début de l'activité lundi 16 septembre

ESPAGNOL

Cette formation est destinée à toute personne qui souhaite s'initier à la langue espagnole ou développer sa fluidité et sa spontanéité à l'oral et comprendre aisément un interlocuteur hispanophone. Trois groupes sont proposés en fonction des niveaux : faux débutants (A1), débutants (A2) et intermédiaires (B1/B2).

À l'écoute, capable de s'adapter à des publics et rythmes divers, Natalia Corzo propose une pédagogie différenciée et s'adapte aux besoins du groupe.

CALENDRIER

A1	Mardi	9h30-10h30
A2		10h30-12h
B1/B2	Lundi	16h-17h30

TARIFS

Niveaux A2/B1-B2	155€ (trimestre)
A1	110€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

LANGUES



PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Anna Kardanova - théâtre, expression corporelle
 Elena Bezvova - apprentissage de la langue
 Irina Rakova - arts plastiques - Association Barabushki

INSCRIPTION

Dès juin 2024
 Contact: Viktoriia Nemirov
Téléphone: 07 85 70 70 18
Mail: shkolakolobok@gmail.com

Début de l'activité samedi 14 septembre

CALENDRIER

3-5 ans	Samedi	10h30-12h30
5-6 ans		9h30-12h30
7-9 ans		

TARIFS

Se renseigner auprès de l'association

+ Adhésion Association « Barabushki » 15€
 + Adhésion Espace Sorano obligatoire

ÉCOLE RUSSE « KOLOBOK »

L'école « Kolobok » propose une approche différente de l'apprentissage de langue russe. Notre concept consiste à conjuguer la perception visuelle, auditive, corporelle et écrite pour assimiler les différents aspects de la langue. Notre formule contient des cours de grammaire, d'écriture et d'expression orale ainsi que des cours de dessin associés à une écoute musicale ayant vocation à stimuler l'expression artistique. Les cours de théâtre et d'improvisation permettront de mettre en place un spectacle basé sur les compétences acquises en cours d'année.

NOUVEAU

Nous vous invitons à découvrir notre cours de développement pour les enfants à partir de 2 ans « Parents enfants ».

En binôme, les parents ou les grands-parents, pourront s'amuser en apprenant à se connaître au travers de divers jeux musicaux, rythmiques et collaboratifs. Ils développeront ensemble la coordination, la capacité à se repérer dans l'espace, la musicalité, le sens du rythme et bien sûr les premiers mots en russe des jeunes enfants.



DÉVELOPPER SES SAVOIRS



© Florence Quainon

ADULTES

TOUS NIVEAUX

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

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

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact: Florence Quainon

Téléphone: 06 81 13 50 53

Mail: quainon.florence@neuf.fr

Web: conferencesquainon.jimdo.com

Réunion d'information jeudi 26 septembre

Reprise de l'activité jeudi 10 octobre

HISTOIRE DE L'ART

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
-------	-------------

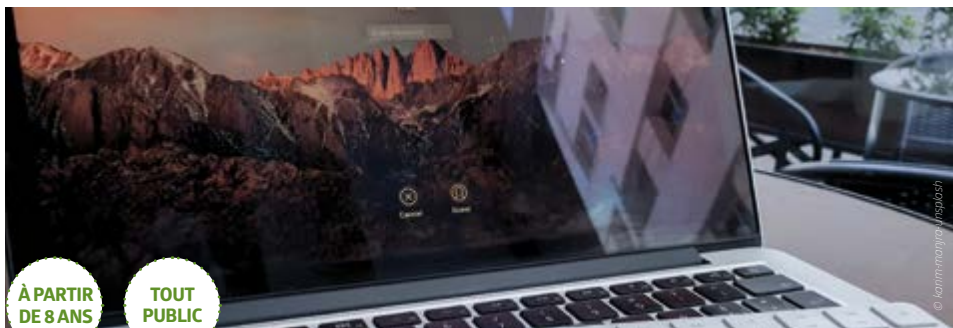
TARIFS

16 cours + 6 visites	252 €
16 cours	190 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Cours ou visite à l'unité	14,5 €
---------------------------	--------

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire à partir de 9.



© Karim-majidi / iStock

**À PARTIR
DE 8 ANS**

**TOUT
PUBLIC**

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

30 animateurs bénévoles - Association Club Micronet

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact: Club Micronet

Téléphone: 01 41 93 92 73

Mail: clubmicronet@gmail.com

Web: www.clubmicronet.net

Inscriptions du 9 au 27 septembre

Reprise de l'activité lundi 30 septembre

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	12h et 14h - 18h
	14h - 15h30 (8 - 12 ans / 12 - 18 ans)

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 2025

+ 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.

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, intelligence artificielle (ChatGPT et autres), numérisation de vinyles / films Super8 et 8mm / diapositives, traitement des photos, Movie Maker...

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

**DÉVELOPPER
SES SAVOIRS**



ADULTES

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

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

INSCRIPTION

Inscription du 1^{er} au 30 juin 2024

Contact: Christophe Tixier

Portable: 06 03 29 84 75

Mail: vincennes.œnologie@gmail.com

Reprise de l'activité lundi 30 septembre

CALENDRIER

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

TARIF

149 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

ŒNOLOGIE

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.

DÉCOUVRIR LES SCIENCES EN S'AMUSANT

98

le menu
(x)



**ENFANTS
6-12 ANS**

© DFF

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Antoine Géhin - Défis Futés

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact: Antoine Géhin

Téléphone: 07 68 88 84 86

Mail: defisfutes@gmail.com

Web: www.defisfutes.fr

Facebook: facebook.com/Defisfutes.fr

Reprise de l'activité jeudi 12 septembre

CALENDRIER

Jeudi	17h - 18h
	18h05-19h05

TARIF

365 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

**ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES
AVEC DES BRIQUES LEGO®**

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 8 stages vacances scolaires



ENFANTS
9-11 ANS

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Différents formateurs diplômés en sciences (master 2 ou doctorat) - Association Mon école des sciences

INSCRIPTION

Dès juin 2024

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**

CALENDRIER

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

TARIF

160 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

ATELIERS SCIENTIFIQUES

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.





JOUER ET COLLEC- TIONNER



TOUT PUBLIC

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

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

INSCRIPTION

Dès septembre 2024

Contact 1 : Jean-Luc Mestas

Téléphone : 06 78 82 77 56

Contact 2 : Christian Lagadou

Téléphone : 06 67 93 13 76

Contact 3 : Vincent Bonnier

Téléphone : 06 72 86 70 74

Secrétaire : Jean-Luc Saint-Marcel

Téléphone : 06 32 66 00 00

Mail : treflevincennois@gmail.com

Web : www.ffbridge.asso.fr

Comité de la Vallée de la Marne :

Web : www.bridgevalleedelamarne.fr

Reprise des tournois lundi 2 septembre

Matinée portes ouvertes samedi 14 septembre

Reprise des cours en octobre

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.

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

Trophée du voyage	Premier lundi du mois	14h - 17h30
Ronde de France	lundi et vendredi (hors Trophée)	14h - 17h30
Tournois de régularité	Mardi et jeudi	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



© DR

DÈS
5 ANS

TOUS
NIVEAUX

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

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

INSCRIPTION

Dès juin 2024

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 11 septembre

ÉCHECS COURS ET PRATIQUE

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, à partir de 5 ans. Les cours sont dispensés, du débutant au confirmé, à l'Espace Sorano.

Pour le plaisir de jouer, vous pourrez pratiquer durant les périodes d'ouverture. Le club organise des tournois internes et externes, dans la meilleure convivialité.

CALENDRIER

Libre jeu	Pour tous	Mercredi	14h-19h
		Samedi	
		Dimanche	
Cours	Enfants	Mercredi	14h30 - 18h45
	Enfants	Samedi	14h - 19h
	Adultes		14h-18h30

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

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 10% pour: familles nombreuses, étudiants,
chômeurs, inscriptions multiples*

Des stages tous niveaux seront organisés par le Club au cours de la 1^{re} semaine des petites vacances scolaires. Du 21 au 26 octobre, du 17 au 21 février et du 14 au 18 avril, de 15h30 à 17h. Inscription auprès de l'association.



© M. Marechal

TOUT PUBLIC

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Association Union philatélique de l'est parisien

INSCRIPTION

Dès juin 2024

Contact: Gérard Supot

Téléphone: 01 43 74 75 54

Reprise de l'activité samedi 21 septembre

PHILATÉLIE

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.

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



© M. Marechal

TOUT PUBLIC

PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Hélène

INSCRIPTION

Téléphone: 06 21 56 31 51

Reprise de l'activité vendredi 6 septembre

RAMI

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

Vendredi	14h30 à 18h30
----------	---------------

TARIF

Gratuit

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

A person is shown from the chest up, holding a Canon EOS 6D camera with a lens attached. The person's face is partially visible in the background, looking through the viewfinder. The entire image is overlaid with a warm, orange-to-red gradient. The text 'PHOTO-GRAPHER ET FILMER' is written in large, bold, white capital letters on the left side of the image.

PHOTO- GRAPHER ET FILMER



ADOS
À PARTIR
DE 15 ANS

ADULTES

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 2024

Reprise de l'activité début octobre

CALENDRIER

Un jeudi sur 2

13h30 - 16h30

TARIF

150 €

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

ATELIER VIDÉO FILMER, RÉALISER ET MONTER

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.



ADULTES

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: Alexandra Benkemoun
Mail: contact@vincennes-images.org
Web: www.vincennes-images.org
Instagram: @vincennes_images

Reprise de l'activité lundi 2 septembre

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

PHOTOGRAPHIE

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.

L'équipe

PRÉSIDENTE: Nicole BONAVENTURE

DIRECTRICE: Célia BACCHINI

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

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).*



Accédez directement au site
pour suivre l'actualité
de l'Espace Sorano

CONTACT

Espace Sorano

16 rue Charles Pathé - 94300 Vincennes

Téléphone: 01 43 74 73 74

info@espacesorano.com

www.espacesorano.com



Instagram.com/espacesorano



www.facebook.com/EspaceSorano



Chaînes Espace Sorano et SORANO JAZZ

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

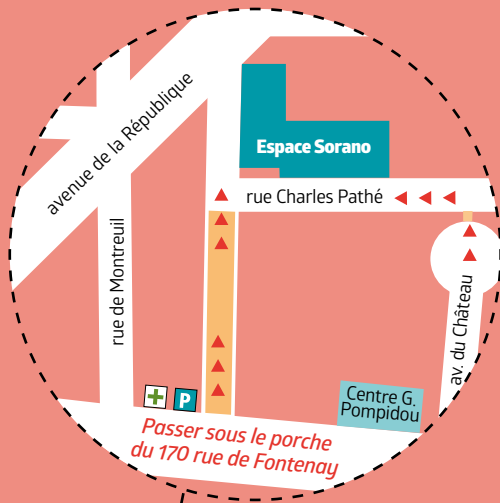
Bus: 46, 112, 114, 115, 118, 124, 210, 215, 318, 325

Vélib: 43 rue de Montreuil - Vincennes

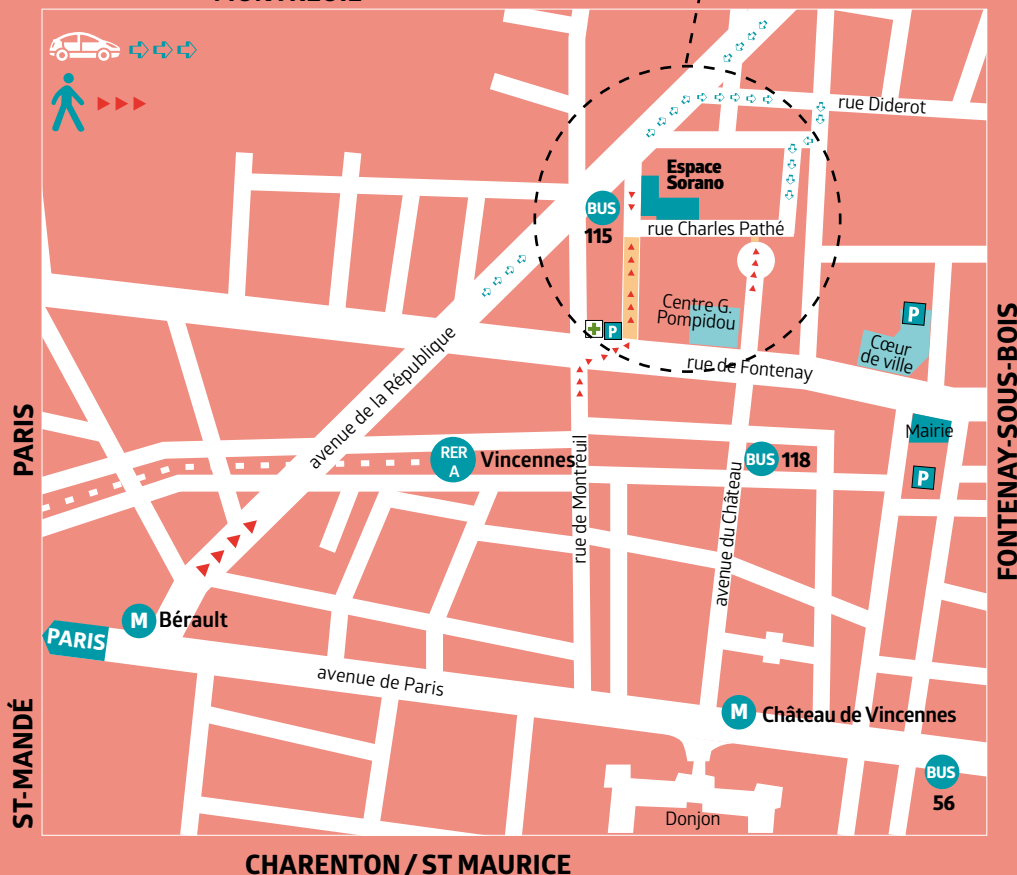
18 avenue Aubert (face RER A) - Vincennes

Parkings: parking Pompidou, 168 rue de Fontenay
parking Cœur de ville, avenue de Vorges

 Bâtiment accessible et nombreuses activités adaptées



MONTREUIL



CHARENTON / ST MAURICE



Les assos qui font
vivre nos territoires
méritent notre soutien.

Compte, carte, appli

100% remboursés⁽¹⁾

aux associations

sportives et culturelles.

Crédit  Mutuel

Vincennes

68 rue de Montreuil – 94300 Vincennes

Courriel : 06198@creditmutuel.fr – Tél. : 01 49 08 51 38

(1) Offre valable jusqu'au 31/12/2024. Pour les associations régies par la loi du 1^{er} juillet 1901 ou relevant du droit local d'Alsace-Moselle, à objet exclusivement sportif ou culturel et à but non lucratif, employant jusqu'à deux salariés maximum. Les cotisations sont remboursées par la Banque pour les détenteurs d'un Eurocompte Asso Tranquillité ou pour toute nouvelle souscription à celui-ci. Au-delà du 31/12/2024, à partir de 3,60 euros HT/mois (tarif en vigueur au 01/07/2023). Voir conditions détaillées en Caisse de Crédit Mutuel proposant cette offre et sur www.creditmutuel.fr

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° ORIAS : 07 003 758.