



# LE LAVOIR

## ATELIERS RÉUNIS

### CHŒUR DU LAVOIR

L'appel à choristes a fait florès et nous serons nombreux pour le chœur dirigé par **MICHEL BOËDEC**. Pour ceux qui souhaitent chanter avec nous et ne l'ont pas encore fait savoir, signalez-vous auprès du Lavoir. On se poussera un peu. Rendez-vous à tous les choristes lundi 4 janvier à 20H. Le piano sera là sous les doigts de Michel, ce qui en soi est déjà une fête, sans parler de commencer à donner de la voix ensemble.

### QI GONG DE LA TRANQUILLITÉ & INITIATION À LA MÉDITATION

n'oubliez pas la séance de découverte proposée ce vendredi 18 décembre de 19H30 à 21H. Elle sera suivie de séances mensuelles à partir de janvier. Les séances suivantes sont les vendredi 15 janvier et 5 février.

Renseignements et inscriptions auprès de Christine Sans (06 64 32 75 90/christine.sans@bbox.fr).



### ÉCOUTE, VOIX ET MOUVEMENT

Encore du chant et de la voix, mais cette fois-ci dans une autre perspective que celle du chœur, bien que les deux puissent être complémentaires. **JULYE LEMANISSIER** propose à partir de janvier des ateliers collectifs de chant et de pose de voix le lundi à 18H15, ainsi que des cours individuels sous l'intitulé « écoute, voix et mouvement » : à découvrir sur le site [julye.lemanissier.wordpress.com](http://julye.lemanissier.wordpress.com).

### POUR LES ENFANTS AUSSI, QI GONG !

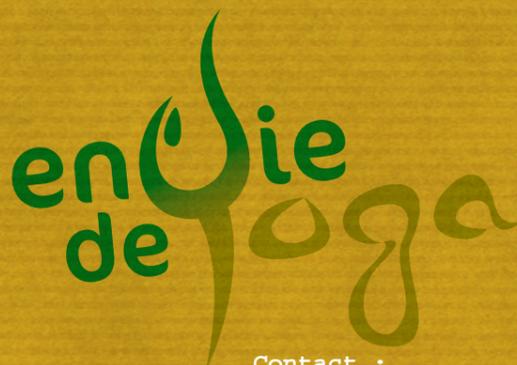
Faites-le leur découvrir avec des exercices d'origine chinoise où ils imiteront l'ours, la grue, le tigre, le cerf, le singe... Quatre séances de 15H à 16H à partir du 6 janvier. A voir également auprès de Christine Sans (06 64 32 75 90/christine.sans@bbox.fr).

### MASSAGE JAPONAIS

Merveille de l'amma assis, un massage japonais pratiqué habillé, sur une chaise, pour 10 ou 20 minutes, avec travail sur les méridiens, bourré de bénéfices. Une équipe d'ammaticiens agréés masse le vendredi entre midi et deux, sur réservation auprès de Krista Schmidtke ([krista.s@free.fr](mailto:krista.s@free.fr) ou 06 65 08 05).

### YOGA ET PÉRINÉE

En janvier commence une nouvelle session de 10 séances de yoga et périnée selon la méthode Blandine Calais-Germain : sauter, rire, éternuer, courir... sans risque – retrouver son intégrité dans tous les moments de la vie. Tous publics et tous les âges. Le travail se distingue des rééducations classiques par un réapprentissage d'une posture physiologique, permettant de ne pas peser sur le périnée.



Contact :  
Marie-Noëlle Vansteene  
[enviedeyoga@gmail.com](mailto:enviedeyoga@gmail.com)

### EXPOSITION SILVIA LEVERONI CALVI

Et enfin, nous avons la joie de présenter une nouvelle exposition avec la peinture de Silvia Leveroni Calvi : la grâce de ses danseurs, ses fenêtres de façades romaines, ses paysages géométrisés comme chez Nicolas de Staël, vont illuminer nos murs. Prenez bien date pour le jeudi 14 janvier à 20H, pour inaugurer avec des bulles les toiles de Silvia.

### DÉCOUVREZ LA BIDOUILLERIE

une association généreuse et passionnée qui organise des séjours de vacances pour les enfants dans des environnements naturels fondés sur une pédagogie Montessori et Freinet. Le samedi 9 janvier au Lavoir de 14H à 18H, la Bidouillerie vous présente ses séjours pour l'année qui vient.



### A LA REVOYURE AU LAVOIR !

Bien à vous,  
Christine.