

## Breton

Grâce à un maillage géographique dense, Mervent propose une cinquantaine de cours de breton « loisirs » dans une vingtaine de communes en Cornouaille, en partenariat avec des structures locales ou des associations culturelles bretonnes.

Chaque semaine sont proposés, par des enseignants compétents, des cours loisirs pour adultes de différents niveaux.

Jeudi

Niveau 3, de 19 h à 20 h 15 : 240 €

Niveau 1, de 20 h 15 à 21 h 45 : 250 €

## Guitare

Envie de découvrir la guitare, ou tout simplement de vous perfectionner ? Ti ar Soñj propose des cours collectifs par niveau (3 à 4 personnes) animés par Guillaume Feuillet, guitariste de métier (The Beanshakers, Honeymen, Doo the Doo...).

L'approche se veut ludique et immersive, basée sur l'apprentissage de morceaux.

Mercredi à partir de 17 h 30

Cours ouverts à tous, débutants ou confirmés, à partir de 10 ans  
240 €

## Club d'œnologie

Apprendre le vin tout simplement, sans « chichi » et dans la bonne humeur. Les séances sont animées par des participants volontaires : pas de prof, pas d'élèves...

Un vendredi par mois à 18 h

Adhésion seule + le coût des vins  
étudiés durant la séance

## Arts plastiques

Plusieurs ateliers sont proposés aux adultes cette année :

*Arts plastiques traditionnels* (peinture, aquarelle, dessin...)

Un samedi par mois, de 14 à 17 h  
160 €

*Sculpture/modélage* - chaque participant doit acquérir terre et matériel, Elodie Cariou fournit les moules et s'occupe de la cuisson.

Un samedi par mois de 9 h 30 à 12 h 30

250 € + achat de terre (env. 150 € pour l'année)

*Gravure/impression textile* - réalisation d'impression textile et papier avec divers techniques (sérigraphie, tampon, pochoir, transferts d'images...)

Un samedi par mois de 9 h 30 à 12 h 30

200 €



Des informations supplémentaires sur chaque activité seront  
données par les animateurs lors du

## Forum des associations

Samedi 9 septembre

De 10 h à 13 h - Espace Ti Lokorn

Au cours de l'année, pas d'activité les jours fériés ni durant les vacances scolaires.

Pour toute inscription, l'adhésion à l'association (*annuelle et familiale*) est obligatoire : 13 €/an (15 € hors commune de Locronan).

Les cotisations sont perçues pour 30 séances, de septembre à juin, sauf mention contraire.

Aucun remboursement ne sera effectué sauf cas de force majeure. Une remise de 50 % est appliquée sur une activité pour le 2<sup>e</sup> enfant inscrit.

Retrouvez nos événements tout au long de l'année sur la page  
Facebook de Ti Ar Soñj  
www.tiarsonj.fr - tiarsonj@gmail.com - Tél : 07 68 23 59 53



Passeur de lien social et culturel depuis 1994



Saison

2023-2024

# ACTIVITES ENFANTS-ADO

## Hip-hop

Cours de danse hip-hop avec la Hip-hop New School de Quimper. Construits de manière ludique, ces cours ont pour objectif l'acquisition des fondamentaux du hip-hop (debout et au sol). Ils abordent notamment les notions d'espace et de musique à travers différentes esthétiques : le pop, le lock, le hip-hop et le break.

Les élèves sont ainsi amenés progressivement à s'exprimer et s'épanouir en dansant.

Mercredi de 15 h 15 à 16 h 15  
Ouvert aux débutants âgés de 8 ans et +  
**230 €**

*Pour les enfants de 6 à 8 ans éventuellement intéressés, et selon l'effectif, des stages durant les vacances scolaires pourront être envisagés*

## Guitare

Envie de découvrir la guitare, ou tout simplement de se perfectionner ? Ti ar Soñj propose des cours collectifs par niveau (3 à 4 personnes) animés par Guillaume Feuillet.

L'approche se veut ludique et immersive, basée sur l'apprentissage de morceaux.

Mercredi à partir de 17 h 30  
Cours ouverts à tous, débutants ou confirmés à partir de 10 ans  
**240 €**

## Atelier de lecture

A partir de 7 ans, avec une animatrice.

Un mardi par mois, de 17 h à 18 h 30  
**Adhésion seule**

## Arts plastiques enfants

Les arts plastiques permettent de développer l'imagination de l'enfant et de l'adolescent. Il découvre différentes techniques : aquarelle, peinture, fusain, pastel. Travaillant sur plusieurs supports, en collectif ou individuellement, il expérimente des techniques picturales variées proposées sous forme de jeu, détail, composition...

Encadrés par Elodie Cariou, plasticienne, ces ateliers abordent la couleur, la matière (terre), le volume, la perspective (création de maquettes), ainsi que l'observation d'œuvres d'artistes permettant de mûrir leurs créations.

Durant l'année, des sorties hors atelier seront proposées vers des expositions alternatives, médiathèque, ludothèque, atelier d'artistes.

De 6 à 11 ans  
Un mercredi sur deux, de 14 h à 16 h  
**150 € + achat de petites fournitures**

**NOUVEAU**

## Aide en maths

« Vous venez quand vous voulez, pour le temps que vous voulez, aucune obligation »

Soutien en mathématiques, de la 6<sup>è</sup> à la terminale.

Samedi de 10 h à 12 h  
**Adhésion seule**

# ACTIVITES ADULTES

## Club d'écriture

Une jolie aventure que ce club d'écriture qui fonctionne maintenant en auto-gestion : c'est à dire que les animateurs sont les participants, volontaires à leur gré. Le groupe est motivé par l'envie d'écrire, sur soi, sur le monde, sur ce qui nous entoure au quotidien... les thèmes sont divers. Les sujets proposés peuvent s'inspirer de littérature, de chansons, de poésie, d'images.

Le 1<sup>er</sup> samedi du mois, de 14 h 30 à 17 h 30  
12 personnes maximum  
**Adhésion seule**

## Bridge

Le bridge est accessible à tous et n'est pas l'affaire de quelques uns. Il développe les capacités de mémoire, de réflexion et participe au lien social. Les séniors sont attentifs à ces aspects.

Ti ar Soñj a mis en place des cours d'initiation, une organisation de parties libres, sans esprit de compétition.

Mardi et vendredi de 14 h à 17 h 30  
**15 €**

## Tarot

Initiation au tarot en se référant aux règles émises par la Fédération française de tarot (valeur des cartes, enchères, comptage des points...) La convivialité est la base de cette activité.

Lundi de 14 h 30 à 17 h 30  
**15 €**

## Chorale

La chorale de Locronan existe depuis une vingtaine d'années et réunit chaque lundi des choristes amateurs autour de chansons... françaises en majorité... mais pas seulement !

L'ambiance est sympathique et, même si vous ne lisez pas la musique, vous pouvez y aller chanter.

Lundi, de 20 h 30 à 22 h 30  
**100 €**

## Sama yoga

Le Sama yoga est un yoga corporel, fluide et énergétique, inspiré des enseignements authentiques des traditions védiques. Les pratiques et disciplines du Sama Yoga amènent à l'harmonie et à l'équilibre dans tous les aspects de la vie.

A travers les temps de relaxation et de méditation, venez vous connecter à vous même, développer votre souplesse sur tous les plans. Vous allez acquérir des outils transférables dans votre quotidien pour recontacter cette détente, cette paix intérieure. La pratique de Sama yoga vous apportera des bénéfices sur votre bien être physique, mental, émotionnel, la qualité de votre sommeil..!

Ces pratiques sont ouvertes à tous !

Lundi, de 10 h 30 à 12 h ; mardi de 18 h 45 à 20 h 15  
**255 € pour l'année (30 séances)**  
**95 € le trimestre (10 séances)**

## Feldenkrais

Élaborée dans les années 1940 par Moshé Feldenkrais (1904-1984), la méthode Feldenkrais est une «gym douce» un peu particulière... Son objectif ? Faciliter le mouvement, améliorer le fonctionnement du corps, travailler la souplesse et la fluidité du geste. Une discipline bien-être très complète.

Mercredi de 14 à 15 h  
Jeudi de 18 h à 19 h

**Le cours est à 10 € ; 8 € pour les inscriptions au trimestre**

## Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Chuan, d'origine ancestrale chinoise est un ensemble de mouvements lents et circulaires qui favorise la respiration, la concentration, le renforcement musculaire sans force (gymnastique énergétique) dans la recherche d'harmonie entre le corps et l'esprit.

Cette méditation en mouvement est aussi un art martial dont les applications (facultatives) construisent des attitudes et des gestes d'autodéfense. Deux formules sont proposées :

Jeudi, de 19 h 15 à 20 h 15, pour les initiés  
*(animation assurée par les participants)*  
Dimanche, de 11 h à 12 h 30, pour débutants et initiés  
*(animé par Jean-Claude et Isabelle)*  
**Adhésion seule**

## Sophrologie

Les thèmes abordés sont le lâcher prise, la confiance en soi, l'estime de soi, le contrôle du stress, la mémoire, le sommeil. Accompagnement sur l'année. Groupe ouvert. Possibilité de participer à une séance, à quelques séances ou toutes les séances.

Lundi de 18 h 30 à 19 h 30 ; 12 personnes maximum  
**15 € la séance**

*D'autres jours possibles selon le nombre d'inscrits*