

## ACTIVITES ADULTES

### Yoga

Guillaume propose un yoga doux et accessible à tous, mêlant postures, respiration, relaxation et introspection. Plus qu'un simple cours, c'est un espace hors du temps, pour se connecter à soi-même et cheminer vers un équilibre intérieur. Cette pratique aide à mieux gérer le stress ; à retrouver énergie, souplesse et sérénité au quotidien. Avec bienveillance, Guillaume crée un cadre propice à la transmission d'outils de transformation durable et personnelle :

« Guillaume est un prof pédagogue, passionné et passionnant. Ses séances de yoga sont des moments suspendus (loin du quotidien) qui apportent un bien-être mental et aussi physique. Son enseignement est très varié. Les séances sont toujours différentes et permettent d'apprendre sur le(s) yoga mais aussi sur soi. » Lucille

Lundi de 10 h 30 à 12 h

Mardi de 18 h 45 à 20 h 15

**300 €** pour 30 séances

(Différents tarifs en fonction du quotient familial)

### Ateliers d'arts visuels

Proposés par Elodie Cariou, artiste plasticienne et professeure d'arts. Plusieurs ateliers pour les jeunes et les adultes cette année encore :

Cours de dessin, peinture et arts plastiques : **170 €** l'année

Sculpture : **250 €** l'année

Séances de 3 heures par mois, le samedi.

Cours de gravure : **250 €** l'année

**180 €** Céramique design d'objets : **250 €** l'année

Séance de 3 heures par mois le mercredi.

Cours d'arts plastiques enfants-ados de 1 h 15

Le mardi soir de 17 h 45 à 19 h : **180 €** l'année pour 28 cours.

Le planning complet avec les dates des séances sera consultable  
le jour du Forum des associations



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

### Forum des Associations de Locronan

**Samedi 13 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.

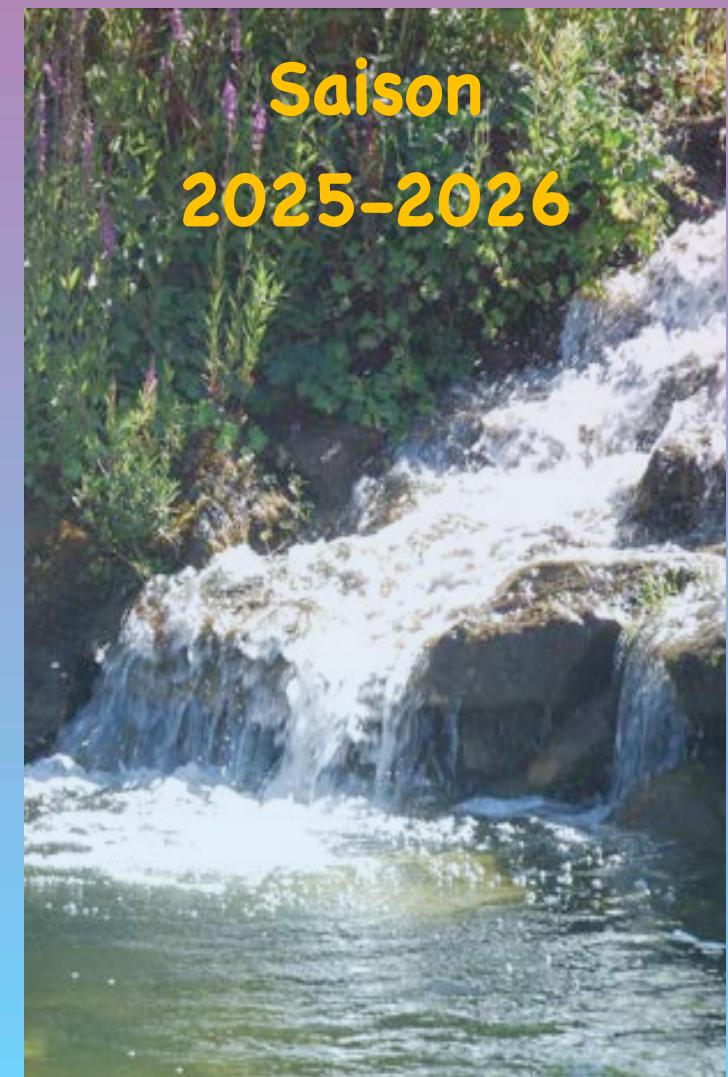
Pour toute inscription, l'adhésion à l'association (*annuelle et familiale*) est obligatoire : 13 €/an (15 € hors commune de Locronan).

Les cotisations sont perçues pour 30 séances, de septembre à juin, sauf mention contraire. Possibilité de régler en 3 fois (selon activité). 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

[www.tiarsonj.fr](http://www.tiarsonj.fr)

tiarsonj@gmail.com - Tél : 07 68 23 59 53 - Facebook



## 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 notion 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

Ouverts aux débutants à partir de 8 ans - **245 €**

### Guitare

Ti ar Soñj propose des cours de guitare collectifs par niveau (3 à 4 personnes) animés par Guillaume Feuillet, guitariste de métier (The Beanshakers, Honeymen, Doo the Doo... ).

Envie de découvrir la guitare ou de se perfectionner ? L'approche est ludique et immersive et 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 - **245 €**

## ACTIVITES ADULTES

### 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.

Vendredi de 18 h 30 à 19 h 30

12 personnes maximum - **15 €** la séance

## ACTIVITES ADULTES

### Club d'écriture

Les animateurs de ce club peuvent en être les participants, volontaires à leur gré. Ce groupe est motivé par l'envie d'écrire. Sur soi, sur le monde, sur les choses de la vie et du quotidien. Les sujets proposés s'inspirent 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 max. - **Adhésion seule**

### Chorale

La chorale de Locronan existe depuis de nombreuses années et réunit, chaque lundi, des choristes amateurs autour de chansons... françaises en majorité mais pas seulement ! Chacun peut y chanter sans même savoir lire la musique.

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

### 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 10 h à 11 h pour débutants

De 11 h 15 à 12 h 30 pour initiés (animé par Isabelle)

**Adhésion seule**

### 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 €**

### Breton

L'association 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 et 4, de 19 h à 20 h 15 : **270 €**

Niveau 1, de 20 h 15 à 21h 45 : **270 €**

### Club d'oenologie

Apprendre le vin tout simplement, sans « chichi » et dans la bonne humeur. Les séances sont animées par des passionnés d'oenologie...

Un vendredi par mois à 18 h 30

**Adhésion seule**

**+ le coût des vins étudiés durant la séance**

### Guitare

Ti ar Soñj propose des cours de guitare collectifs par niveau (3 à 4 personnes) animés par Guillaume Feuillet, guitariste de métier (The Beanshakers, Honeymen, Doo the Doo... ).

Envie de découvrir la guitare ou de se perfectionner ? L'approche est ludique et immersive et 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 - **245 €**

### Bridge

Le bridge développe des capacités de mémoire, de réflexion et participe au lien social, comme tous les jeux. Les séniors sont attentifs à ces aspects.

Ti ar Soñj a mis en place des cours et des parties libres, sans esprit de compétition.

Mardi et vendredi de 14 h à 17 h 30

**Adhésion seule**