

COMMUNAUTE DES COMMUNES DE LA PORTE DU SUNDGAU

Ce programme vous est proposé grâce au soutien des communes de la Porte du Sundgau qui accueille les cours.

Renseignements et inscriptions : Virginie Rentz - Communauté des Communes de la porte de Sundgau - Mairie Hagenthal-le-Bas (68220) - Tél. 03 89 68 17 07 - Fax 03 89 68 10 57
Email secretariat@cc-portedusundgau.com

Langues

Anglais

Débutants	Mercredi	20h00	20 x 1h30	10 octobre	Michelbach le Haut, ancienne école	Marcella Recourt	10001	142 €
Niveau 4/5	Mercredi	18h30	20 x 1h30	octobre	Michelbach le Haut, ancienne école	Marcella Recourt	10002	142 €

Allemand

Débutants	Vendredi	18h00	12 x 1h30	12 octobre	Hagenthal le Bas, salle sous la crèche	Christine Schneeberger	10003	85 €
-----------	----------	-------	-----------	------------	--	------------------------	-------	------

Séance d'information le 5 octobre.

*N'attendez pas le dernier moment
pour vous inscrire !*

Invitation pour le mieux-être : Shin Rei Ryu Do

[Asako Takahashi]

La quiétude dans l'Esprit et le Coeur, la fluidité des mouvements vers le chemin du Tao. Un travail corporel énergétique doux qui convient à tout âge. La technique utilisée principalement se compose de séries de mouvements basés sur la forme traditionnelle du Tai Chi. La pratique vous aidera à vous relaxer, la communication avec votre corps et à faire régner la paix et la joie intérieure, la joie d'Etre.

Séance d'information le jeudi 20 septembre 18h30.

Judi 18h30	71 €
10 x 1h30	
4 octobre	Code 10004
10 janvier	Code 10005

Leymen - salle des associations

Oser chanter

[Aurore Breuillot]

A la découverte des autres et de soi-même... A travers des exercices de relaxation et de respiration, le chant est ici abordé comme un instrument ! Improvisations et chansons de tous styles abordées a capella, n'exigeant aucune qualification vocale ou connaissances en solfège. Jeux de résonances et d'harmonies, jeux corporels et vocaux, pour découvrir et affirmer sa voix.

Prévoir un tapis de sol et une tenue souple.

Judi 19h30	47 €
5 x 2h	Code 10006
27 septembre	

Wentzwiller - bât. communal derrière CMDP

Offrez l'UP !

Un cadeau original pour les fêtes de fin d'année, un anniversaire, un départ en retraite...

- un stage d'oénologie
- un cours d'aquarelle
- une conférence...

