LE FOYER RURAL PROPOSE :

"Guitare & Chanson"

Claude enseigne l'apprentissage de la guitare comme **instrument soliste** et aussi en tant que **support harmonique** pour chanter ou accompagner un interprète.

Claude utilise la **tablature** comme support éducatif. Cette méthode donne un **accès simple** et **abordable** pour les débutants et les enfants pris en charge dès 8 ans.

Le solfège, les notes, le rythme et l'harmonie seront abordés ultérieurement en fonction du niveau et de l'intérêt de chacun.

Les cours ont lieu le **vendredi** à la **salle du Foyer Rural** de Laurens.

Horaires :

- Niveau Débutant : 17h/18h
- Niveau Moyen : 18h/19h
- Niveau Avancé : 19h/20h

Ci-dessous, une photo du concert de fin d'année 2024-2025 dans la cour du château (mairie).

Pour plus de renseignements, contactez le FOYER RURAL DE LAURENS

BOUCHEZ Thierry 06 78 78 64 01 tbouchez@hotmail.fr FIDELIN Isabelle 06 03 85 40 13 ifidelin@yahoo.fr

LE FOYER RURAL PROPOSE :

Le **JU-JUTSU TRADITIONNEL** méthode **WA-JUTSU**

Un **ART MARTIAL** authentique et traditionnel japonais à but non compétitif.

Vous y trouverez : un entretien physique régulier, de la Self-Défense, des Katas, des techniques de sol, une recherche de l'énergie KI, un bien être.

Vous y développerez, un esprit de décision, une volonté, une persévérance, un code moral tiré du Bushido.

La méthode **WA-JUTSU** se pratique pour tous et à tout âge (à partir de 5 ans). Elle s'adapte aux problèmes physiques de chacun, ce qui donne aux séniors la possibilité de pratiquer en tout sécurité.

Essayez ! Le premier cours est libre, un pantalon de jogging et un tee-shirt, ou si vous possédez un kimono blanc et une ceinture blanche c'est très bien pour commencer.

Le premier pas sur le tatami sera le plus important, **le 11 septembre cours enfants 18h30 à 19h30 et 19h30 à 21h00 pour les adultes.**

La direction technique est assurée par : Maître PEROCHE Nicolas (Dojo de Bessan), les cours « Kyu » par BOUCHEZ Thierry, Renshi.

DOJO de Laurens, 13 rue de la tuilerie.

Cours enfants le jeudi de 18h30 à 19h30
Cours adultes le jeudi de 19h 30 à 21h00

Pour plus de renseignements, contactez le FOYER RURAL DE LAURENS

BOUCHEZ Thierry 06 78 78 64 01 tbouchez@hotmail.fr

FIDELIN Isabelle 06 03 85 40 13 ifidelin@yahoo.fr

LE FOYER RURAL PROPOSE :

ATELIER D'ART ABSTRAIT

Passionnée par les ***arts plastiques*** et autodidacte, *RUTHY* partagera les multiples techniques de son art.

Dès son enfance, ses premiers pas furent le **mélange des couleurs**, en passant par **l'aquarelle** et la **peinture à l'huile**.
Depuis quelques années, elle crée ses différentes réalisations à partir des techniques du **« pouring »** ou encore **« d'art fluide ».**

Ces techniques élaborées nommées : « **les blooms** », « **le dutch** », « **le swipe** » ***offrent une dynamique, soit par la création de cellules magiques ; soit par le soufflage qui donne un effet aérien.***

Les supports varient de la **toile** à l'**ardoise** en passant par le liège ; ou encore du **verre** pour finir aux **bijoux**…

Ci-dessous quelques exemples de ses multiples créations.

Pour plus de renseignements, contactez le FOYER RURAL DE LAURENS

BOUCHEZ Thierry 06 78 78 64 01 tbouchez@hotmail.fr

FIDELIN Isabelle 06 03 85 40 13 ifidelin@yahoo.fr

LE FOYER RURAL PROPOSE :

Elodie est heureuse de vous communiquer sa passion pour la ***décoration intérieure***.

ATELIERS CREATIFS !

LA.D.CO.D.LO

Les Ateliers "créatifs partagés".

Chaque mois, on se retrouve pour donner une nouvelle vie à des matériaux recyclés.

Ensemble, on fabrique un objet unique, plein de caractère, qui raconte une histoire tout en prenant soin de notre planète."

Organisés par le foyer rural de Laurens pour enfant à partir de 10 ans, ado et adulte.

Tous les 2èmes mercredis de chaque mois
de 14h à 16h30

Pour plus de renseignements, contactez le FOYER RURAL DE LAURENS

BOUCHEZ Thierry 06 78 78 64 01 tbouchez@hotmail.fr

FIDELIN Isabelle 06 03 85 40 13 ifidelin@yahoo.fr

LE FOYER RURAL PROPOSE :

Victoria aura la joie de vous initier à la pratique du traditionnel : **HATHA YOGA.**
Adapté à **tous les âges**, grâce aux asanas (mouvements) doux, nous unifions la respiration, le corps et l'esprit.

Chaque semaine, lors d'un cours d'une heure, vous serez guidé à travers des exercices de respiration, des échauffements, des postures traditionnelles et de la méditation.

Le Hatha Yoga offre de nombreux bienfaits, notamment :
- ***soulagement du stress,***
- ***amélioration de la force, de la souplesse et de la posture,***
- ***amélioration du sommeil,***
- ***amélioration de l'immunité et de la santé émotionnelle,***
- ***amélioration de la circulation,***
- ***amélioration de l'équilibre (y compris celui du système nerveux)***

...et bien d'autres encore.

HATHA YOGA is a traditional yoga practice and suitable for all levels of practitioners.
Through gentle asanas (movements); we will unite the breath, body and mind.
Each week during a one hour class; you will be guided through breathwork, warm up, traditional postures and meditation.
There are many benefits to Hatha Yoga including:
- stress relief
- improved core strength, flexibility and posture
- improved sleep
- improved immunity and emotional health
- improved circulation
- improved balance (including that of the nervous system)

....and many more

Pour plus de renseignements, contactez le FOYER RURAL DE LAURENS

BOUCHEZ Thierry 06 78 78 64 01 tbouchez@hotmail.fr

FIDELIN Isabelle 06 03 85 40 13 ifidelin@yahoo.fr

LE FOYER RURAL PROPOSE :

Pour plus de renseignements, contactez le FOYER RURAL DE LAURENS

BOUCHEZ Thierry 06 78 78 64 01 tbouchez@hotmail.fr

FIDELIN Isabelle 06 03 85 40 13 ifidelin@yahoo.fr

LE FOYER RURAL PROPOSE :

Pour plus de renseignements, contactez le FOYER RURAL DE LAURENS

BOUCHEZ Thierry 06 78 78 64 01 tbouchez@hotmail.fr

FIDELIN Isabelle 06 03 85 40 13 ifidelin@yahoo.fr