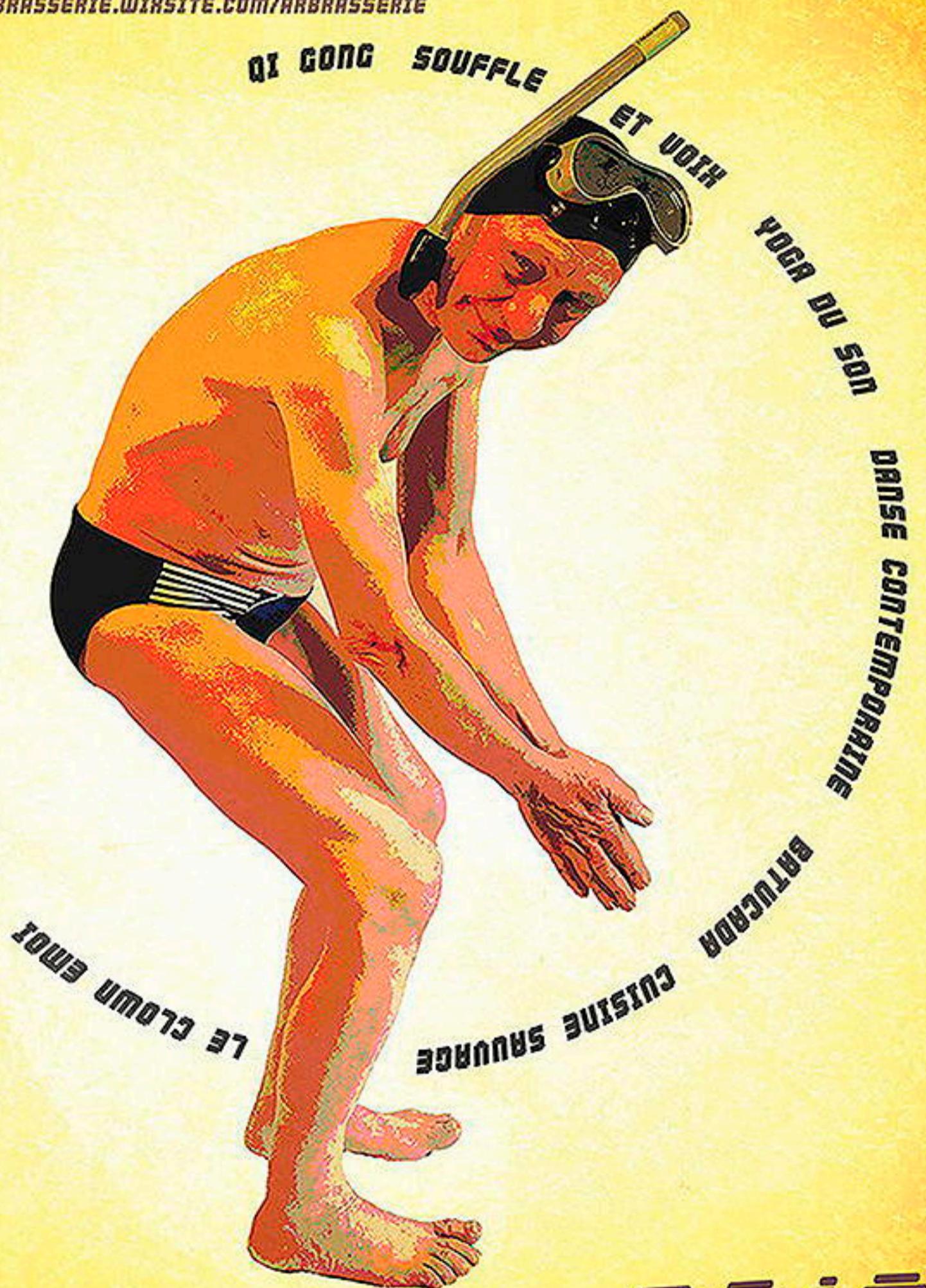


# ARBRASSERIE

261 RUE CLAUDE LE LORRAIN 88300 ATTIGNÉVILLE 03 29 06 97 31  
ARBRASSERIE@WANADOO.FR  
[HTTPS://ARBRASSERIE.WIXSITE.COM/ARBRASSERIE](https://arbrasserie.wixsite.com/arbrasserie)



ALEXIS PERDRISSET 2018 - Ne pas jeter sur la voie publique



# ARBRASSERIE

L'année 2018 s'annonce particulière pour l'Arbrasserie !

Ce lieu qui nous est cher, va hélas fermer ses portes le 31 août.

Après le bel espoir de renouveau de septembre 2016, la suppression de l'aide régionale qui représentait 25% de notre budget nous empêche de prolonger notre activité.

Jusque là, les activités se poursuivent pour notre bonheur à tous, c'est le moment où jamais de plonger dans le programme !

Et, à noter dans vos agendas le troisième week-end d'août, un bel événement festif dédié à la musique.

### Renseignements pratiques ateliers Arbrasserie

**Âge minimum** : 18 ans, sauf pour certains ateliers, enfants ou adolescents accompagnés, voir descriptifs.

**Adhésion à l'association obligatoire** : 5 €, à renouveler éventuellement

**Effectif maximum** : 7 à 12 participants (selon l'atelier)

**Horaires**: de 10h à 18h (sauf Qi gong) (5h de travail par jour).

La prise des **repas** de midi sur le site fait partie des ateliers de week-end. Les repas sont préparés ensemble.

**Qi Gong**, auberge espagnole (chacun apporte un plat à partager)

Possibilités de repas le soir et **hébergement** en dortoir.

**Matériel** : Des précisions seront données aux inscrits la semaine précédant chaque atelier.

**4 tarifs différents** permettent la participation à ces ateliers quelles que soient ses ressources :

Tarifs ateliers	Sans ressources	Ressources très modestes	Ressources modestes	Ressources suffisantes
Frais pédagogiques, par jour	3,00 €	14,00 €	28,00 €	42,00 €
Repas le midi	5,00 €	6,00 €	8,00 €	10,00 €
Repas le soir	3,50 €	4,50 €	5,50 €	6,50 €
La nuitée	0,50 €	5,50 €	10,50 €	15,50 €
Total pour un w-e + nuit	20,00 €	50,00 €	88,00 €	126,00 €

Pour plus de renseignements et vous inscrire, merci d'utiliser de préférence :

03-29-06-97-31 arbrasserie@wanadoo.fr

## CHEMIN DU SOUFFLE

Atelier Qi Gong

Phillippe Vallet

Comment agir pour retrouver le goût du présent ?

Mouvements et souffle. Conscience de son corps. Méditation active. Lenteur et répétition.

Le temps consacré à soi est une excellente précaution pour sa santé. Les solutions sont simples et nombreuses quand nous les mettons en place de façon régulière, quand nous nous informons, quand nous pratiquons. Nous vous offrons une journée chaque mois pour tenter l'expérience, pour échanger, pour fabriquer ensemble un moment unique où chacun apporte son regard. Pendant cette journée, en cinq heures de pratique, nous vous proposons une dynamique de recentrage, d'exploration de ses possibilités, de rénovation de sa souplesse. Bienvenue à vous.

*Depuis dix ans, Philippe Vallet pratique et se forme au Qi Gong thérapeutique à l'institut Ming Men de Nancy, pour approfondir ses connaissances.*

**Premier vendredi de chaque mois  
de février à juin 2018  
De 9h30 à 16h30**

### A NOTER

Le premier vendredi de chaque mois, jusqu'en août a également lieu à 20h30 une veillée autour de l'oralité

**SI LES VENDREDIS M'ÉTAIENT CONTÉS**

Venez partager une soirée dans laquelle Barbara Renaud nous éveille au partage d'histoires, de chants, de jeux de mots et d'autres moments d'écoute. Tout se crée ensemble. Entre ce que vous apportez et ce que vous recevez, le vendredi soir se déguste ensemble et sans modération !

Vous chantez ou écrivez des chansons ? des poèmes ? Vous avez retrouvé des cartes postales de votre grand-mère ? Vous vous souvenez d'un conte de votre enfance ? Vous aimez qu'on vous raconte des histoires ? Alors venez les partager à l'Arbrasserie !

La soirée se clôture par un petit verre et des gâteaux apportés par les participants.

Entrée gratuite. Adhésion à l'association demandée.



## **Son et silence intérieur**

Yoga du son

**Rémi BRACOURT**

L'énergie est présente partout dans l'univers sous forme de Prana. La respiration consciente permet de se recharger en énergie. Le son sert de véhicule à l'énergie.

La relaxation permet d'intégrer ces énergies et de se détendre. Tout cela nous permettra de goûter la saveur du silence intérieur durant la méditation... Chanter permet de se détendre, de se déstresser, d'augmenter sa capacité respiratoire, de ralentir son rythme de respiration et de retrouver l'harmonie et le silence intérieur...

Peu à peu chanter des sons permet de se restructurer et d'enlever les pensées parasites afin de pouvoir méditer sereinement et de goûter au bonheur intérieur... Tout le monde peut pratiquer le yoga du son quel que soit son niveau de chant. Il n'est pas nécessaire de savoir chanter au préalable.

**Prévoir : un bon tapis de sol, une grosse couverture et un coussin ou un banc de méditation confortable.**

*« Je pratique le yoga (traditionnel et dynamique) depuis l'âge de 20 ans. Diplômé en yoga traditionnel, je l'enseigne depuis 7 ans. J'ai également une expérience de 7 ans en arts martiaux (judo, aikido, jujitsu, karaté). »*

**21-22 avril 2018**

**Danse contemporaine - Atelier invité**

**5-6 mai 2018**

**Voir en dernière page**

## BATUCADA

Percussions traditionnelles du Brésil

**Damien Schmutz & Bastien Volland**

La Batucada est une grande famille de percussions traditionnelles du Brésil. Venez ressentir le plaisir du jeu en groupe sur les différents éléments de cette locomotive du rythme. Les instruments (Surdo, caisses claires, agogo, tambourin...) seront mis à disposition par les deux intervenants qui vous transmettront leur passion dans la joie et la bonne humeur !

Les adolescents à partir de 15 ans accompagnés sont bienvenus

*Damien Schmutz & Bastien Volland sont tous deux musiciens, percussionnistes. Ils dirigent ensemble une Batucada au Conservatoire de Maizières les Metz*

**19-20 mai 2018**

## CUISINE SAUVAGE

**A la découverte de plantes sauvages et comestibles**

**Valérie Loescher**

Au cours de nos balades autour du site, nous ferons connaissance avec les principales plantes et fruits sauvages comestibles de la saison. Comment les reconnaître à la vue, l'odorat et le toucher.

A partir du fruit de nos cueillettes, nous découvrirons comment accommoder dans nos assiettes les belles sauvages à croquer. Enfin autour du repas confectionné ensemble, nous partagerons le plaisir de retrouver sous notre palais les arômes de sous-bois, les senteurs de prairies...

**Prévoyez pour la cueillette, gants, panier ou sac en tissus, ainsi qu'appareil photo et cahier.**

Les enfants et adolescents accompagnés sont les bienvenus

*Sorcière confiturière créatrice de Délicieux sortilèges, Valérie Loescher a été initiée à la cuisine sauvage et à la botanique par Thierry Thévenin du syndicat SIMPLES, François Couplan et Gérard Verret (association Jardin gourmand).*

**23-24 juin 2018**

## LE CLOWN EMOI

Un vagabondage joyeux avec un anti héros

Marie-Claude Théodas

Le clown, un personnage singulier, à l'écoute du monde qui vibre. Ratages, dérapages sont son lot quotidien, en toute naïveté.

Travailler son clown de base  
Découvrir de nouvelles couleurs  
Expérimenter de nouvelles formes de jeu  
Improviser seul, en duo, en trio  
Et le cultiver

Le temps d'un stage de 4 jours par des chemins connus de lui seul  
En accord avec l'ensemble des participants un atelier ouvert pourrait être organisé le 3ème jour en soirée

Pour débutants et initiés.

Tenue et chaussures souples à prévoir et pour les anciens prenez votre nez rouge !

*:« Les aventures artistiques et sociales qui naissent au gré des rencontres et du vent, me passionnent. Le clown, fidèle passeur est entré dans ma vie par effraction et je ne le quitte plus. Animatrice agréée par le Bataclown, j'ai été, formée, déformée à cette école pendant de longues années. C'est dans cet esprit libre et exigeant que j'anime des stages. »*



28, 29, 30, 31 juillet 2018

## INTERIEUR - EXTERIEUR

Danse contemporaine - Atelier invité

Anne Marion (Compagnie l'Aéronef)

A travers le mouvement dansé, tisser des liens entre l'extérieur et l'intérieur de soi, le lieu sa forme, la façon dont il résonne, le cadre plus vaste dans lequel il s'inscrit. Des échauffements nourris de postures de Yoga, de travail de respiratoire et de conscience corporelle. Une alternance de temps d'improvisation et d'écriture, de recherche individuelle et de travail choral, la projection de soi toujours en appui sur l'écoute de l'autre.

Pour clore le stage, restitution des travaux ouverte au public, entrée libre, le dimanche 6 mai à 17h. N'hésitez pas à y convier vos amis. Atelier sans prérequis technique.

Les 3 repas et petits déjeuners tirés du sac, hébergement sur place. 50€ le stage + hébergement au tarifs Arbrasserie

**Inscriptions par mail uniquement [compagnielaeeronef@gmail.com](mailto:compagnielaeeronef@gmail.com)** Précisez si vous souhaitez dormir à l'Arbrasserie.

*L'Aéronef est un collectif d'artistes qui a pour objet de développer des projets d'expression originaux. Au cœur de ce travail, la pratique de la danse, toujours en lien avec d'autres formes vivantes ou patrimoniales : l'image, l'écrit, la musique.*

## 5-6 mai 2018



## ATELIERS 2018