

En cette saison 2016-2017, le Foyer Rural de Peynier développe ses activités :

**Gymnastique de remise en forme**

**Kriya Yoga,**

**Yoga pour tous,**

**Qi Gong,**

**Théâtre,**

**Ateliers Photo/vidéo**

**Couture & Arts plastiques**

**Développement personnel**

**Anglais**

**Danse de l'Inde**

**Aquarelle – Pastel – Atelier dessin pour enfants**

**œnologie**

**Vous qui cherchez un club, rejoignez le Foyer Rural de Peynier !**

Pour tout renseignement -horaires, tarifs ...- visitez notre site [www.frpeynier.fr](http://www.frpeynier.fr)  
Contactez-nous au 06 79 54 64 50 ou par mail [foyerrural.peynier@gmail.com](mailto:foyerrural.peynier@gmail.com)

**GYMNASTIQUE - FITNESS** Un professeur dynamique, des cours éclectiques, pilate, step, gymnastique, de grands moments de sport et de bonne humeur ! Rejoignez le groupe convivial et chaleureux des gymnastes et les cours de Catherine TRAVERS !



### QI GONG

Le Qi Gong est une « gymnastique » énergétique chinoise, une démarche profonde pour entretenir sa forme, renforcer sa santé et s'épanouir personnellement. Les cours, proposés par Sandrine LE GAVRIAN, professeur fédéral FEQGAE et SPORT POUR TOUS, vous offrent des outils concrets et adaptés à chacun : débutants et avancés.



### KRIYA YOGA

Parmi tous les différents types de Yoga, c'est le KRIYA YOGA que Sita LEITE enseigne et transmet à ses adhérents au sein du Foyer Rural depuis 2009. Le KRIYA YOGA est une pratique intégrale adaptée à tous, qui apporte équilibre, sérénité et bien-être. C'est un art adapté à notre mode de vie et les cours sont adaptés aux conditions physiques de chacun.



### YOGA POUR TOUS

Par l'enseignement de postures, le contrôle du souffle, la relaxation et la méditation Michèle Jappert vous aide à retrouver calme et liberté intérieure et à développer vos capacités physiques et psychiques, chacun à son rythme.

### THEATRE

Sous la direction de Renée CAPARROS, professeur de théâtre, plus d'une vingtaine d'adhérents s'initient à l'art de la scène. Trois groupes sont constitués : enfants, adolescents et adultes qui présentent à plusieurs occasions le fruit de leurs répétitions hebdomadaires notamment lors du **Festival de théâtre** organisé chaque année par le Foyer Rural au **centre socioculturel de PEYNIER au mois d'avril !**



### ATELIER PHOTO/VIDEO

Robin Levet propose des stages d'initiation aux techniques de la réalisation de vidéo court métrage, de films d'animation en stop motion et des vidéo-clips, pour adolescents, adultes et enfants.



### COUTURE & ARTS PLASTIQUES

Au sein de l'Association « Le Monde des Créatifs » Brigitte Danguy et Mylène Tirot vous initient à la Couture et Edith à l'Image sous forme de photographie, design graphique... et à la création d'objets divers.



### DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Edith Bruyère de Bragelonne anime des stages et vous aide à déployer vos talents, enrichir votre qualité de vie et réaliser vos projets, elle donne des cours individuels pour travailler l'Estime de soi, la Confiance en soi et la Gestion du stress



### ANGLAIS

A l'attention des enfants de 5 à 12 ans et par groupes de 6 maximum, des jeux, des histoires, des chansons sont proposés par Kate Baran, pour apprendre en s'amusant. Quant aux adultes elle se propose de rafraîchir leurs bases nécessaires à la préparation d'un voyage par exemple, pour des raisons professionnelles ou simplement pour le plaisir !



### DANSE DE L'INDE

Patrick et Nirmala Gleyse, danseurs et chorégraphes de Tradition Indienne et Indo-contemporaine vous proposent des stages mensuels de danses de l'Inde du sud avec une approche de la danse Bollywood.

