

# Bien-être



## Cours de Yoga et techniques associées

**Sandra NAGEL**

Au travers d'une Alternance de postures dynamiques et statiques, d'exercices sur les souffles, de la pratique du Yoga nidra (yoga du rêve), l'intention est d'apaiser l'esprit tout en détendant et tonifiant le corps. Libérer les tensions nous amène ainsi à vivre l'instant présent et expérimenter un état de bienveillance

Judi 18h30/20h30  
Salle Daniel Loisel  
77€ le trimestre

## Cours de Qi Gong Sibérien

**Marie STEPOWSKI**

Mouvements faciles associés à une pratique de relaxation.

Accessible au personnes à mobilité réduite

Mardi 18h00/19h30  
Salle Mutel  
62€ le trimestre

## Cours de Sophrologie

**Mathilde LAGESSE**

Cette méthode douce et naturelle se compose de relaxations dynamiques, d'évacuations positives...

La sophrologie permet de se détendre mais aussi d'améliorer son quotidien. Pas à pas, cette méthode amène vers un mieux-être et un mieux-vivre...

Mardi et/ ou vendredi 18h00/19h00  
Salle Daniel Loisel  
47€ le trimestre



# Adhésion

Adulte	15,00 €
Enfant	10,00 €

# Bibliothèque

**ET C'EST GRATUIT !**

Nous proposons environ 5000 romans, documentaires, magazines, BD, albums, DVD, CD et revues en prêt gratuit.

**Catalogue en ligne gratuit :**  
[biliothequeyport.opac-x.com](http://biliothequeyport.opac-x.com)

<b>LUNDI</b>		<b>15h45 - 18h</b>
<b>MARDI</b>		<b>15h45 - 19h</b>
<b>MERCREDI</b>	<b>10h - 12h</b>	<b>14h - 19h</b>
<b>JEUDI</b>		<b>15h45 - 18h</b>
<b> VENDREDI</b>		<b>15h45 - 18h30</b>
<b>SAMEDI</b>	<b>10h - 12h</b>	

**PASS Jeunes 76 et ATOUTS Normandie acceptés**

# Ludothèque

Prêt de jeux tous les jours

## Journées inscriptions

- **Samedi 9 septembre 2023 10h-18h Fécamp**  
**au village des associations Stade le Dantec**

- **Mercredi 13 septembre 2023 de 15h00-19h00**  
**à l'association à Yport**

## Reprise des activités

**A partir du lundi 18 septembre 2023**

# Les Amarres

40 rue Charles de Gaulle

76111 Yport

Espace Daniel Loisel



**Saison 2023/2024**

Activités artistiques et de loisirs

Ecole de musique

Chorale - Choeur d'hommes

Bibliothèque

Ludothèque

Animations culturelles

**N'hésitez pas à nous contacter**

**02 35 27 30 54**

Email : [asso.lesamarres@wanadoo.fr](mailto:asso.lesamarres@wanadoo.fr)



Rejoignez nous sur Facebook  
**Asso les amarres**

# Ecole de musique

Cours individuels 12,50 € la 1/2 h payable au trimestre selon le calendrier trimestriel

Piano

Alain-François LEMARCHAND  
Lundi, Mardi et Mercredi



Flûte à bec

Alain-François LEMARCHAND  
Lundi, Mardi et Mercredi

Clarinette  
Saxophone  
Flûte  
Traversière

Shirley VERIN  
Mercredi  
Autres possibilités à déterminer



Guitare sèche

Alain-François LEMARCHAND  
Cours individuel : lundi, mardi et Mercredi  
Cours collectif de 30 mn (3 personnes)  
55 € le trimestre

Guitare acoustique et électrique  
Initiation piano

Thibault Golain  
Cours collectif d'1/2h : Lundi  
55€ le trimestre  
Cours individuel d'1/2h : Lundi

Eveil musical

Alain-François LEMARCHAND  
Séance 30 mn le Mercredi  
S'initier au langage de la musique, premier contact avec l'harmonie. - 41€ le trimestre



# Chants

Chœur d'Hommes

Jeudi soir de 18h30 à 20h30  
40 €/an + adhésion  
Les 4 CD du Chœur d'Hommes sont en vente au secrétariat.



Chorale Mixte

Lundi soir de 20h30 à 22h00  
Cotisation : 40 €/an + adhésion

Cours de Chant

Alain LANGLOIS  
Mardi Soir à partir de 18h00  
Apprentissage de la pose de sa voix, respiration.  
Cours à partir de 16 ans.  
Cours individuel : 12,50 € la demi-heure.



## Atelier d'écriture

Avec Bernard LOESEL  
Vendredi 16h 18h limité à 8 personnes  
Gratuit mais adhésion obligatoire



## Activités manuelles artistiques

Cours Restauration De Fauteuil

Alain SEMEL  
Forfait minimum : 3 cours de 3 heures : 54 € à régler au premier cours  
A prendre obligatoirement entre 2 vacances scolaires  
Stage vacances scolaires : 8 cours de 3 heures sur 4 jours : 144 €

Couture

Sandrine QUERTIER  
Mercredi de 9h00 à 12h00  
Vendredi de 9h00 à 12h00  
74 € les 6 cours de 3heures/semaine



Atelier Dessin Peinture Adulte

Annick BEURAIN  
Divers techniques de créativité à portée de tous:  
Huile - Collage - Aquarelle  
Mercredi : 17h - 18h30 et 19h - 20h30  
Jeudi : 10h - 11h30  
58 € le trimestre

Atelier Manga BD + de 8 ans +adolescents

Annick BEURAIN  
Manga - créations - ses astuces  
Processus japonais  
BD - Dessin - Esquisse  
Mercredi : 10h-11h30  
15h - 16h30  
58€ le trimestre



Atelier Arts Plastiques Enfant

Isabelle GUIGNARD  
A partir de 6 ans  
Mercredi 14h - 15h  
43€ le trimestre



## Rencontres Intergénérationnelles

Papo-Thé, Trico-Thé...

Venez le jeudi après-midi à partir de 14h00 à la bibliothèque, partager un moment de convivialité Participation 2€ par jeudi + adhésion à l'association

Atelier conversation En anglais

Shirley VERIN  
Adultes : atelier d'1h30  
Ados : atelier d'1h  
Enfants : 45 minutes  
1 à 2 fois par mois  
Se renseigner à l'association

En projet

Des réductions sont possibles si plusieurs membres d un même foyer s'inscrivent



Toute inscription est pour l'année.