

## AUCH

l'association PartaJ s'ouvre sur tout et pour tous

### LES ATELIERS PARTAJ

L'association PARTAJ installée au 5 impasse Fermat - 32000 Auch a pour objet d'offrir un espace d'expression, de promouvoir le lien social par la mise en relation des adhérents au moyen d'ateliers et d'évènements simples et conviviaux, de sensibiliser les habitants aux enjeux environnementaux, sociaux, économiques et physiologiques liés à nos comportements individuels et collectifs.

PARTAJ dispose d'un espace de 40 m2 où l'on peut proposer des évènements ou participer à différentes activités d'ordre artistique, culturel, citoyen, social, ou de bien-être.

Pour les enfants de 6 à 11 ans,

Atelier d'expression et d'improvisation en danse - Tous les mercredis de 14 h à 15 h. - tarifs : adhésion 8 euros /an - 1 atelier 7 euros - 1 trimestre 70 euros. - Pour tous renseignements s'adresser à Emilie au 06 79 37 26 36 ou envoyer un message à [mapetitedanse32@gmail.com](mailto:mapetitedanse32@gmail.com)

Atelier d'expression et d'improvisation vocale

- les lundi de 18h30 à 20h, le plaisir de la voix avec Anne Duranel - Aucun niveau musical n'est requis - Conseillé à ceux et celles qui croient chanter faux ! - Atelier d'1H30 chaque lundi. TARIFS : 15€ par atelier - 60€ si vous vous engagez sur 5 ateliers - 1ère séance découverte offerte. Renseignements et inscription : 06 82 13 14 52 ou [gersanne.duranel@gmail.com](mailto:gersanne.duranel@gmail.com)

Atelier hebdomadaire de sophrologie

les lundis de 20h à 21h - Héléne Greck vous propose de pratiquer chaque séance comme une invitation à la découverte de soi. Prendre conscience du corps, de sa respiration pour tendre vers un relâchement musculaire et un apaisement mental. Un temps pour soi tous les lundis de 20h à 21h - Tarif : 12€ la séance de groupe, 90€ le trimestre ou 100€ les 10 séances. 1ère séance découverte gratuite. + adhésion annuelle à l'association PARTAJ : 8€ - Renseignements et inscriptions : 06 32 97 54 10

Atelier hebdomadaire de méditation

chaque mercredi de 12h45 à 13h45 et un dimanche par mois en octobre le 11 octobre de 9 h 00 à 12 h 00 - "Le Zen n'est ni une philosophie ni une religion mais plutôt une voie spirituelle qui s'adresse au cœur de chacun de nous. La méditation ZEN ou « Zazen » consiste à s'asseoir sur un coussin jambes croisées ou sur un tabouret, le dos vertical, la nuque étirée. L'esprit est concentré sur la respiration et sur les points de la posture. Alors, à partir du silence et de l'immobilité, l'esprit s'apaise, observe ce qui se passe sans jugement et on devient intime avec soi-même." - La première séance est gratuite, puis selon les possibilités de chacun, on choisit de payer 2 ou 4 euros la séance. Séance le mercredi de 12h45 à 13h45 (arriver 1/4 d'heure avant). Prochaines dates les dimanches : 11 octobre - 15 novembre - 13 décembre - 17 janvier - 21 février - 20 mars - 24 avril - 22 mai - 19 juin. contact 06 75 21 95 79 ou par mail : [jeannepaste@yahoo.fr](mailto:jeannepaste@yahoo.fr)

Atelier hebdomadaire de Yoga

le lundi de 12h15 à 13h30, Dominique Brun pratique le yoga depuis 30 ans. Elle vous propose une approche simple, accessible à tous, respectueuse de chacun, légère et profonde, joyeuse et méditative... Basée sur l'expérience directe de nos trésors cachés, approche qui cultive le contentement, la joie. L'accent est mis sur «Yoga» en tant qu'«État», soit une attitude intérieure silencieuse, présence dans le cœur, intimité avec ce que nous avons de plus profond et de plus précieux, « cette autre dimension de nous-mêmes » qui apparaît quand le mental se tait... et qui est, nous disent les enseignements des différentes traditions, notre véritable nature...

Lieu : 5 impasse Fermat (derrière l'école Arago) à Auch - Tarifs : plusieurs formules : 40€ par mois – 110 € par trimestre – 305 € par an. Ou 132 € pour un forfait de 10 cours.- Moins 40% pour les étudiants, bénéficiaires du RSA, demandeurs d'emploi, et « jeunes ». Une adhésion annuelle de 8€ auprès de l'association PARTAJ est incluse dans les tarifs ci-dessus. Renseignements et inscription : 06 10 92 64 40 – [brdom32@gmail.com](mailto:brdom32@gmail.com)

A noter également que Dominique Brun propose un autre atelier YOGA le Mardi 12h15 13h30 à la Salle Louise Michel 6 rue Louise Michel à AUCH.