

Atelier de langue et culture occitane

Il a pour objectif de renouer avec une culture qui a façonné notre pays, notre histoire et notre patrimoine. La rencontre des locuteurs nous permet d'échanger en Limousin sur les variétés dialectales qui montrent aussi l'unité de la langue d'oc. Nous abordons la lecture, l'écriture mais nous favorisons l'oral et c'est dans la bonne humeur que nous chantons. L'atelier a organisé plusieurs rencontres d'écrivains, de chanteurs et conteurs. Chaque année, un bal trad réunit les nombreux amateurs de danses.

Les ateliers ont lieu les premiers lundis du mois, à 14h30 dans les locaux de l'Association : place de la Poste

Renseignements : Ghislaine Pouget 06 84 49 21 88
ou ***Meyssac, Culture & Loisirs***

Classes de chant et de piano pour les enfants et adolescents

Proposées le samedi, en cours individuels et/ou en très petits groupes, les classes sont personnalisées. Le chant, selon des méthodes modernes basées sur le karaoké, permet de pratiquer tous les types de musique et de répondre à toutes les demandes et souhaits, y compris d'aborder les derniers succès à la mode !!!

Les classes ont lieu dans les locaux de l'Association : place de la Poste

Renseignements : Guillaume Valadié 06 43 75 67 98
ou ***Meyssac, Culture & Loisirs***

Dô-in ou auto-shiatsu

C'est un auto-massage que l'on pratique sur soi, individuellement ou en groupe. Il a les mêmes effets que le Shiatsu. Il consiste à effectuer des techniques de pressions et de mobilisations (DÔ) sur soi-même tout en faisant des respirations profondes « pour faire entrer de l'air frais dans le corps » (IN). Il entretient l'alignement vertébral, la souplesse du corps et de l'esprit.

L'activité est proposée tous les lundis de 18 à 19 h dans les locaux de l'Association : place de la Poste

Renseignements : Charlotte Marchand 06 60 21 91 20 ou ***Meyssac, Culture & Loisirs***

Pilates

C'est une méthode de gymnastique douce alliant renforcement musculaire et travail sur la respiration. Accessible à tous car respectueuse du corps, elle vise à un mieux être à la fois du corps et de l'esprit. Une pratique régulière du Pilates aide à corriger les mauvaises postures en sollicitant les muscles profonds et à un meilleur équilibre. Cela apporte donc une plus-value au quotidien et évite les mauvaises postures et les blessures.

Deux créneaux horaires seront proposés tous les jeudis dans les locaux de l'Association : place de la Poste : un cours débutant de 19h à 20h et un cours pour les personnes ayant déjà pratiqué cette activité au moins une année de 20h à 21h. Les cours se déroulent en petit effectif : maximum 12 personnes.

Renseignements : Judith 06 22 37 08 56 ou
Meyssac, Culture & Loisirs