

BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-JEAN : EXPOSITION

Oeuvres des artistes de l'atelier Grélat, du 16 octobre au 15 décembre. Vernissage le vendredi 19 octobre dès 17h.

L'ATELIER DU CHAT : ACTIVITÉS CRÉATRICES

Ateliers tous les jeudis à l'Espace 99 (99 rue de Lyon) | 14h30-15h30 : parent – enfant dès 3 ans ; 16h30 – 17h45 : enfant dès 7 ans ; 18h30 – 20h : jeunes et adultes | Techniques et créations variées. Programmes, inscriptions : www.atelierduchat.ch - 077 457 64 79

GYMNASTIQUE DOUCE (MÉTHODE FELDENKRAIS)

Bien-être par le mouvement, conscience corporelle, détente, le jeudi matin de 9h30 à 10h30 à la Maison du Clos Voltaire (49 A rue Voltaire). 150.- les 10 séances. La méthode Feldenkrais est une technique de conscience corporelle par le mouvement. Elle aide à trouver une posture plus physiologique et des mouvements plus fluides, aisés. Informations : Nicole Häring, 022 797 18 81 ou www.danselibregeneve.ch

DANSE ET MOUVEMENT IMPROVISÉ

Cours pour adultes animés par Annik Saunier les lundis soirs de 20h à 21h30, à l'Atelier 3, av. des Tilleuls 3. Pour adultes de tous niveaux, désireux d'explorer, grâce à différentes techniques de prise de conscience corporelle et d'improvisation, une manière personnelle de danser et de s'exprimer par le mouvement. Prix : cours isolé : frs. 22.- / 10 cours : frs 180.- Renseignements et inscriptions : www.anniksaunier.com - 079 744 67 14

DEUX NOUVEAUX COURS DE TAIJI QUAN

Mercredi 3 octobre 19h15 : débutants Taiji Quan (1ère séquence), vendredi 5 octobre 11h : cours seniors (coordination, équilibre, mémoire). Le Taiji associe la pensée et le corps dans une suite de mouvements lents et continus qui favorisent le calme intérieur, l'exercice de la mémoire, de l'attention et de la concentration | Prix du trimestre (10x1h) 240 frs. Merci d'annoncer votre présence au 079 329 16 03 (message ou sms) ou sur le site www.cours-taiji.ch Isabelle Roux : ateliers sur les voies à St Jean, face à la bibliothèque (15, av. des Tilleuls, bât. F.)

MON CORPS À MOI !

Un groupe de Viol-Secours, six rencontres, les lundis de 18h30 à 20h, à partir du 29 octobre. Une psychomotricienne et une permanente de Viol-Secours animent le groupe dans un espace de confidentialité, de non-jugement, de respect de soi et de l'autre. Nous allons utiliser des outils verbaux, corporels et créatifs. Intéressée ? Contactez-nous au 022 345 20 20 pour fixer un entretien d'information gratuit et confidentiel. Date limite : 22 octobre. Prix : 60.- pour les six rencontres.

COURS DE PILATES

Au 99 Espace de quartier (99 rue de Lyon), les mardis de 12h30 à 13h30 et les mercredis de 20h à 21h | Pilates est une méthode de fitness originale et différente des autres. Une série d'exercices variés permet la prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles | Par Olga Rosen, titulaire des diplômes Pilates Matwork et Pilates Personal Trainer. Contact : 078 631 93 17

UNE CHORALE A ST-JEAN

Une chorale, ouverte à toutes les habitantes et tous les habitants du quartier de St-Jean commence son activité cet automne. A partir du 4 octobre, chaque jeudi, de 20h à 22h au 15 avenue des Tilleuls - angle rue de Miléant, rez de chaussée, face à la bibliothèque municipale (local du Taiji Quan). Répertoire : de la Renaissance à nos jours. Précision importante : il n'est pas nécessaire de savoir lire la musique. Alors venez chanter ! Renseignements : JF Gerdil tél 022 345.63.87 ou V. Dubois 022 344.64.45

