

# LES STAGES

## STAGES SOPHROLOGIE

Avec Grégory BISSON

« Faire face à son anxiété »

Lundi 20, merc. 22

8 lundi 27 octobre 2025

De 18h30 à 20h

« Instant présent et mémoire »

Lundi 16, merc. 18

8 lundi 23 février 2026

De 18h30 à 20h

OPTIMISME

STRESS

ÉQUILIBRE

ANXIÉTÉ

SÉRÉNITÉ

FATIGUE

GESTION DES ÉMOTIONS

NERVOSITÉ

CONFIANCE EN SOI

## STAGES DESSIN MANGA

STAGES DESSIN MANGA ILLUSTRATION

Avec Andréa FOLTETE

Apprentissage des techniques du dessin pour illustrer les personnages mangas et leurs expressions

A partir de 8 ans

Lundi 16 février 2026 de 9h30 à 12h30

+ Mardi 17 & mercredi 18 février 2025

de 10h à 12h30



Carrefour municipal  
Socioculturel

Rue Pasteur

Rue P. de Coubertin

Ecole  
Pasteur

GIBERVILLE

Mairie

INSCRIPTION - RENSEIGNEMENT - SUGGESTION  
**CONTACT :**  
SERVICE CULTUREL  
Philippe Vadee - Christine Lelièvre  
CARREFOUR MUNICIPAL SOCIOCULTUREL  
13 rue Pasteur - 14 730 GIBERVILLE  
Tél. : 02 31 72 43 13 - culture@giberville.fr  
[www.giberville.fr](http://www.giberville.fr)



**giberville**  
*ma ville*

## SERVICE CULTUREL



## ATELIERS STAGES

Saison  
2025  
2026

[WWW.GIBERVILLE.FR](http://WWW.GIBERVILLE.FR)



# INFORMATIONS PRATIQUES

Les ateliers et les stages sont ouverts à tous. Ils fonctionnent en période scolaire sur 31 séances. Ils ouvrent dans la mesure où un nombre minimum de personnes sont inscrites.

**VOUS POUVEZ PARTICIPER A UNE SEANCE D'ESSAI GRATUITE.**

Tous les intervenants sont spécialisés et/ou diplômés. Certificat médical de moins d'un an obligatoire pour les activités de danses et de zumba.

**INSCRIPTIONS :** Gibervillais et anciens inscrits : à partir du 25 août  
Tous : à partir du 1<sup>er</sup> septembre. Programme sous réserve de modifications.



## DES RÉDUCTIONS POUR LES ADOS !

Vous avez entre 15 et 25 ans...  
Pensez aux **ATOOS** pour bénéficier de **RÉDUCTIONS** aux ateliers d'arts plastiques, de danses et de théâtre !

## LES ATELIERS



### ATELIERS BREAKDANCE

Avec Isaac MARCHERAS  
Mercredi de 16h30 à 17h30

### DANSE MODERN' JAZZ

Avec Camille GRONDIN  
6 à 9 ans : mercredi de 9h30 à 10h30  
10 ans et plus : vendredi de 17h15 à 18h15



### DANSE EN LIGNE

Avec Rudina BERDYNAJ JAKUPI  
Mardi de 18h à 19h

### PEINTURE - DESSIN BD - ILLUSTRATION

Avec Andréa FOLTETE  
7 à 10 ans : mercredi  
de 10h30 à 12h  
Adultes : jeudi de 10h à 12h



## PIÂTES

Avec Emmanuel LAURENT  
Mardi de 9h15 à 10h15  
Jeudi de 9h à 10h

Avec Rudina BERDYNAJ - JAKUPI  
Jeudi de 11h30 à 12h30



### SOPHROLOGIE

Avec Grégory BISSON  
Lundi de 10h à 11h  
Lundi de 11h à 12h

## THÉÂTRE

Avec Aurélien SOUCHEYRE  
7 à 10 ans : mercredi de 14h à 15h  
11 à 15 ans : mercredi de 15h à 16h



### IMPROVISATION THÉÂTRALE

Avec Didier JOSSE - Cie Coquelicot  
Adultes : lundi de 19h30 à 21h30



## YOGA

Avec Emmanuel LAURENT  
Mardi de 10h15 à 11h45

Avec Dominique LEBLANC  
Mercredi de 18h30 à 19h30

## ZUMBA

Avec Rudina BERDYNAJ - JAKUPI  
Mardi de 19h à 20h

