

ACTIVITES HEBDOMADAIRES

● SOPHROLOGIE

Sophrologue humaniste expert.

Salle François Richard à Epinay sur Odon.

Relaxation, amélioration de ses potentialités, meilleure gestion du stress grâce à des mouvements très simples et à l'écoute de son corps.

Le lundi : Débutants : 18h - 19h

Confirmés : 19h - 20h

170 €

Contact: Inge Niepel – 06.03.76.95.72

Danielle Richard

● YOGA

Christine Lemoine

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE pour les nouveaux adhérents.

Professeur de l'école française de yoga

Venir avec son tapis, un coussin ferme, une couverture, une tenue de gymnastique.

À partir de 16 ans

Le jeudi :

10h30 – 12h

170 €

Salle François Richard à Epinay sur Odon.

Contact : Gérard Juin - 06.71.92.06.16 / Christine Lemoine – 06.48.97.46.59



● INITIATION A LA MÉDITATION

Salle François Richard à Epinay sur Odon.

Découverte d'une pratique méditative progressive, guidance en silence.

Le lundi : 20h - 20h30

85 €

Contact : Inge Niepel – 06.03.76.95.72

Danielle Richard



● CHORALE (La bande à Momo)

Salle François Richard à Epinay sur Odon.

La chorale est au complet

Le mercredi : 19h à 20h30

Contact : Monique Lemoine - 06.87.21.08.45

Monique Lemoine



110 €

● ARTS PLASTIQUES

Plasticienne élève de l'école des Beaux Arts Caen

Salle François Richard à Epinay sur Odon.

Atelier de création et expression artistique pour adultes, techniques en deux ou trois dimensions (peinture, collages, dessin, volumes, ...) venir en tenue « atelier ».

Fournitures non comprises

Le mardi 19h - 21h

150 €

Contact : Claudia Hanesse : 06 71 62 99 44

Iziak



● ATELIER COUTURE Marie-René Delaunay, Annie Supéra, Véronique

Paulvaiche

Horaires et lieu à préciser, atelier bihebdomadaire pour commencer.

100 €

Contacts : Annie Supéra : 06 11 04 10 88

Véronique Paulvaiche : paulvaichev@gmail.com



● ATELIER D'ECRITURE

Raymonde Vérout

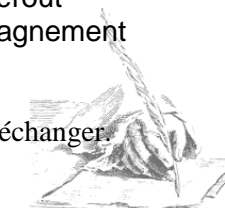
Formation à l'animation d'ateliers d'écriture et à l'accompagnement de l'écriture de récits de vie (IISC)

Salle de la mairie - Le Locheur

Ecrire pour soi dans le plaisir, découvrir son univers, partager, échanger.

Le mardi toutes les 3 semaines de 19h30 à 23h.

Contact : V. Dauty : 06.62.59.09.67



Comme chaque année, Mélimédon vous propose différents stages :

Sophrologie. Yoga. Photo

Les dates et lieux vous seront précisés prochainement par voie de tracts, mails, affiches et presse.

I.P.N.S .ne pas jeter sur la voie publique

Les activités sont proposées en partenariat avec :

Les Mairies du Moyen-Odon et leurs employés.
Les associations du Moyen-Odon et l'association « APPAS ».
Les intervenants des ateliers hebdomadaires.
Les bénévoles.

En 2017/2018, Mélimélodon a organisé :

« Les Surprenantes de Noël » à Villers Bocage.
1 Credinaboire à « la Maison de Jeanne » à Villers Bocage.
2 Credinaboires à la salle Richard Lenoir de Villers Bocage
avec la joyeuse chorale « La Bande à Momo ».

Et a participé :

Au festival des « Mots sans cage » avec « La Bande à Momo ».
A l'organisation du spectacle de clowns « Hey psst » du 12 mai 2018
à Vacognes Neuilly.
A la veillée d'été avec Festiloch' le 28 juillet 2018 à Le Locheur.

Informations pratiques

Assemblée générale jeudi 30 août 2018, salle François Richard,
Epinay/Odon à 20h30.

Reprise des activités à partir du lundi 17 septembre 2018.

L'adhésion à l'association est de **12 €** par famille.
2 séances d'essai possibles, 30 séances dans l'année (sauf arts plastiques et atelier
d'écriture).
Le règlement des cotisations peut se faire en 1 à 8 fois **de préférence par
virement bancaire**. Possibilité de paiement avec des coupons sport ou chèques
vacances.

**Les cours ne pourront être maintenus que si le nombre de participants est
suffisant.**

Contact : V. Dauty : 06.62.59.09.67
melimelodon@gmail.com
www.melimelodon.fr.cr



MELIMELODON

2018

2019



**Des
stages**

**Des
ateliers**



**Manifestations
conviviales**



Mélimélodon est une association loi 1901 qui repose sur le bénévolat et l'intérêt collectif. Son siège social est à Epinay sur Odon. Tapez « Melimelodon » sur internet pour consulter notre site !

Les idées, le savoir-faire ou la bonne volonté de chacun sont les bienvenus : n'hésitez pas à nous contacter pour nous proposer votre aide.