

Planning des Activités

Benevolat

Cours de Français

Le Secours catholique, en liaison avec l'ADSEA et la municipalité, recherche des bénévoles pour des cours de Français aux jeunes du quartier des Fleurs de Grasse. Il n'est pas nécessaire d'être professeur expérimenté, il s'agit seulement de les aider à la pratique du français pour la vie de tous les jours, de leur donner confiance en eux et de les soutenir dans leur effort. Les interventions sont effectuées selon vos disponibilités et les frais de déplacement sont remboursés.

Renseignements et inscriptions :
04 93 36 39 25 - bjcretollier@yahoo.fr

Bio

«La Manne Bio»

Mise en relation des consommateurs avec des producteurs BIO de proximité. Pas d'intermédiaire. Le fonctionnement est assuré uniquement par des bénévoles.

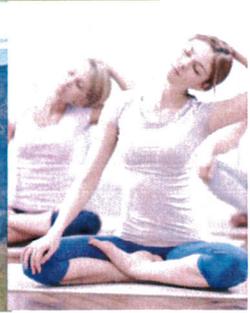
Du 13 février au 30 avril, nous livrons nos produits Bio tous les 15 jours. A partir du 4 mai, toutes les semaines. En dehors du panier de légumes de saison, nous vous procurons des œufs des fromages de chèvre de la tomme, du miel, des poulets, de la viande, du pain, du poisson et des coquillages...

Grasse - Plascassier
Tous les vendredis de 18h45 à 19h45
AMAP La Manne Bio
06 60 87 42 79
Courriel: ivanelouvo@yahoo.fr

Chant

Cours de chant variété

- Technique : respiration, placement de la voix, gymnastique vocale,



développement de la tessiture, vibrato.
- Interprétation : apprendre à exprimer les émotions, les sentiments. La voix devient instrument du cœur.
- Travail scénique : gestuelle, tenue du micro, gestion du stress, affirmation de soi.

La Moutonne de Magagnosc
Le mardi de 18h à 19h30 - 25€/séance
04 93 40 01 58
lamoutonne.06@gmail.com
www.lamoutonne.org

Danse

Tango Argentin

Plusieurs activités sont organisées de manière ponctuelles autour du Tango Argentin.

Jeudi de 19h à 20h : cours donné en couple, de 20h à 21h : cours débutant.
Grasse - Plan de Grasse - salle de danse
75€ / trimestre ou carte de 10 cours à 95 € ou à la séance (10 €), déductibles en cas d'abonnement + adhésion AVF Grasse - 06 82 11 86 92
www.harmoniescroisees.com
anne@harmoniescroisees.com

Formation

Science - Technique - Environnement, des formations ouvertes à tous

L'association Planète Sciences Méditerranée propose de nombreuses formations ouvertes à tous et plus particulièrement aux animateurs souhaitant se spécialiser dans une thématique et acquérir une double compétence dans les domaines de l'animation scientifique et technique ou des sciences de l'environnement. Parmi les thèmes de formation en 2015: Milieux forestiers, Méthodologie de projet, Montagne en hiver, Espace et agrément microfusée, Eau et rivières, Astronomie...

Planete Science Méditerranée
Grasse - 9 rue Gazan

04 92 60 78 78

formation.mediterranee@planete-sciences.org
www.planete-sciences.org/mediterranee

Rencontre

Cafés rencontres

Bonne humeur, convivialité... sont les ingrédients majeurs de ce café gourmand à partager sans modération. Bienvenue chez vous !

Grasse - Centre social Harjès
Mardi matin de 9h à 10h30
Entrée libre

Centre social Harjès - 04 92 60 78 00
www.harjes.fr
centresocial@harjes.fr

Yoga

Yoga Nidra

La pratique du yoga Nidra améliore la qualité du sommeil. Cette technique agit sur tout le corps et amène le pratiquant à un état de relaxation physique, mentale et émotionnelle. Meilleure gestion du stress, mental plus apaisé, émotions mieux gérées, libération de la respiration...

Grasse - Association La Moutonne
28, avenue Mathias Duval
Le mercredi, de 18h15 à 19h15
10€/séance + adhésion à l'association 15€/an

04 93 40 01 58
lamoutonne.06@gmail.com
www.lamoutonne.org

Hatha yoga

Asanas, pranayama, yoga nidra, relaxation et méditation. Animation faite par Ursula Polgar

Grasse - Salle des Augustins
Samedi de 9h30 à 11h - 8€/cours
Association Elément Terre
06 88 22 94 94

ursula.polgar@gmail.com