

# ACTIVITÉS 2017-2018

CBazie



# Le 3.ND : Un lieu de partage culturel et artistique rue des missionnaires

## **Le mot du Président**

Nous sommes heureux de vous présenter notre programme d'activités pour la saison 2017-2018. Comme toujours, nous vous proposons des activités de danse, de musique, d'arts plastiques de théâtre, d'ateliers corporels et de culture et spiritualité, avec nos professeurs qui nous restent fidèles depuis de nombreuses années maintenant. Nous avons aussi fait le choix de nouvelles activités, toujours à l'écoute de vos envies et de notre temps.

La particularité du 3.ND est de proposer à chacun de développer ses talents, dans un esprit convivial et chaleureux. Ce projet est porté année après année par une équipe de bénévoles au sein de l'Association Saint-Joseph que je remercie chaleureusement. Ce sont aussi des personnes, une équipe de direction associée aux professeurs, expérimentés, motivés et animés par le souhait de vous aider à accomplir vos envies. A ceux qui le souhaitent, le 3.ND offre également des activités spirituelles et propose ainsi d'approfondir la connaissance de la culture chrétienne.

Nous serons heureux de vous rencontrer lors du Forum des Associations, le samedi 9 septembre 2017, à Versailles. Vous pouvez aussi consulter notre site [www.le3nd.fr](http://www.le3nd.fr)

Toute l'équipe du 3.ND est fière de porter ce projet et est impatiente de vous recevoir !

**Dominique Savouré**  
Président de l'Association Saint-Joseph

Jouissant de 1000 m<sup>2</sup> entièrement rénovés pendant l'été 2016, le 3.ND compte 10 salles dont un théâtre. Un nouvel espace sera inauguré dès septembre 2017, dédié au yoga et aux ateliers de relaxation.

L'association compte une trentaine d'intervenants. Si les activités sportives prennent de plus en plus d'envergure, avec notamment un cours de « Silver pilates, le théâtre est aussi à l'honneur avec un nouveau cours en 2017-2018 dédié aux adolescents.

La danse est bien représentée avec, en plus de disciplines traditionnelles, des cours de tango. La musique est au programme avec des cours particuliers et des cours de découverte d'instruments dans des genres musicaux variés. Quant aux arts plastiques, ils comptent différents ateliers, de la peinture à la sculpture en passant par le dessin ou l'ikebana. Des formations sont aussi proposées via des cycles de conférences, notamment en Histoire de l'art.

Dès la rentrée, de nouveaux cours seront lancés avec : du chant Gospel, de la danse baroque, et un cours de hip-hop. Une variété d'activités qui reflète l'état d'esprit du centre où chaque adhérent peut trouver son bonheur.

Les inscriptions de nouveaux adhérents sont ouvertes dès le 17 juin. Les bonnes résolutions de la rentrée se préparent dès maintenant, nous vous attendons !

**Delphine Mancheron**  
Directrice du 3.ND

|   |            |
|---|------------|
| <b>DANSE</b>  | Page 4     |
| • Éveil à la Danse (5-6 ans)                          | Page 4     |
| • Initiation à la Danse (7-8 ans)                     | Page 4     |
| • Parcours Danse classique                            | Page 4     |
| • Parcours Danse moderne                              | Page 5     |
| • Danse pluriel (à partir de 8 ans)                   | Page 5     |
| • Tango argentin                                      | Page 5     |
| • Danse Baroque                                       | Page 6     |
| • Hip Hop   | Page 6     |
| <b>MUSIQUE</b>  | Page 7     |
| • Découverte d'instruments                            | Page 7     |
| • Cours particuliers instruments & Formation musicale | Page 7-8   |
| • Ensemble Jazz                                       | Page 8     |
| <b>CHANT</b>  | Page 9     |
| • Chant lyrique                                       | Page 9     |
| • Gospel  | Page 9     |
| • Chorale d'enfants                                   | Page 9     |
| <b>ARTS PLASTIQUES</b>                                | Page 10    |
| • Dessins, Peinture & Modelage (Enfants& ados)        | Page 10    |
| • Atelier de peinture (adultes confirmés)             | Page 10    |
| • Prépa au bac option dessin, prépa aux écoles d'arts | Page 10    |
| • Modelage & sculpture (enfants & adultes)            | Page 11    |
| • Sculpture terre, bois, pierre                       | Page 11    |
| • Ikebana, art floral japonais                        | Page 11    |
| <b>THÉÂTRE</b>  | Page 12    |
| • Théâtre (enfants, ados & adultes)                   | Page 12    |
| <b>ATELIERS CORPORELS</b>                             | Page 13    |
| • Qi-Gong   | Page 13    |
| • Pilagym (Pilates & gym douce)                       | Page 13    |
| • Silver Pilates                                      | Page 13    |
| • Stretching  | Page 14    |
| • Hatha-Yoga  | Page 14    |
| • Sophro – relaxation                                 | Page 14    |
| • Atelier pleine conscience                           | Page 15    |
| • Biodanza  | Page 15    |
| <b>CULTURE &amp; SPIRITUALITÉ</b>                     | Page16     |
| • Ecriture d'icônes                                   | Page 16    |
| • Atelier hébreu biblique et grec biblique            | Page 16-17 |
| • Cours d'histoire de l'art                           | Page 17    |
| • Art et bible  | Page 17    |
| <b>INFORMATIONS GENERALES</b>                         | Page18     |

# DANSE

## Les objectifs pédagogiques :

- accéder à une expression artistique critique et exigeante
- permettre une valorisation et un épanouissement personnel par une activité socialisante
- sensibiliser sur la notion de respect
- appréhender son corps et son émotivité en canalisant l'énergie et en développant la patience, la concentration et la confiance en soi

## ÉVEIL A LA DANSE (MOYENNE ET GRANDE SECTION)

L'éveil à la danse permet à l'enfant de développer et créer sa propre gestuelle dans l'espace. Par l'écoute de musiques variées et de séquences d'improvisations il pourra laisser libre court à son imaginaire.

Mercredi de 9h à 9h45

**Frédérique GUINARD - Professeur de danse au Conservatoire**

Mercredi de 16h15 à 17h00

**Christine ADAM - Professeur de danse au Conservatoire**

Samedi de 12h à 12h45

**Frédérique GUINARD - Professeur de danse au Conservatoire**

Tarif annuel : 280 € + adhésion

## INITIATION A LA DANSE (CP ET CE1)

L'initiation à la danse, c'est la découverte des possibilités de se mouvoir, de percevoir et d'appréhender progressivement l'espace par le mouvement. C'est associer l'approche de la Musique et de la Danse.

**Enseignant**      **Frédérique GUINARD – Professeur de danse au Conservatoire**

- Mercredi de 9h45 à 10h45
- Samedi de 11h à 12h

Tarif annuel : 372 € + adhésion

## DANSE CLASSIQUE (A PARTIR DE 8 ANS)

L'objectif de ce parcours est d'apprendre la technique du Classique, jeu de patience, de réflexion et de dépassement de soi en visant l'épanouissement de chacun.

**Enseignant**      **Frédérique GUINARD – Professeur de danse au Conservatoire**

- 8 – 10 ans : Mercredi de 10h45 à 11h45 ou samedi de 14h à 15h
- 10 – 12 ans : Mercredi de 12h à 13h ou samedi de 15h à 16h15
- 12 – 14 ans : Mercredi de 13h à 14h15
- Ados-Adultes : Jeudi de 20h à 21h30 ou samedi de 9h30 à 11h ou samedi de 16h15 à 17h45

Tarif annuel :

1h : 372 € + adhésion                      2h : 670€ + adhésion

1h15 : 465 € + adhésion                    2h30 : 836€ + adhésion

1h30 : 558 € + adhésion                    3h : 927€ + adhésion

## DANSE MODERNE

L'objectif de ce parcours est de révéler la personnalité de l'élève danseur en utilisant le mouvement comme instrument d'éducation, de connaissance et d'épanouissement. C'est par un travail individualisé de la technique, pour favoriser le goût et le plaisir de l'effort, que le danseur acquiert progressivement les fondamentaux de la danse.

**ENSEIGNANT**                      **Christine ADAM – Professeur de danse au Conservatoire**

- 8-10 ans : Jeudi de 17h00 à 18h15
- 10-12 ans : Mercredi de 17h00 à 18h15
- 12-14 ans : Jeudi de 18h15 à 19h30
- 14 ans et + : Mercredi de 18h15 à 19h45

Tarif annuel :

1h15 : 465 € + adhésion

1h30 : 558 € + adhésion

## DANSE PLURIEL : DANSE CLASSIQUE ET MODERNE

A partir de 8 ans, l'élève peut ainsi enrichir sa pratique en assistant à 2 cours par semaine. Ce programme pédagogique a pour but d'offrir à l'élève une vision riche et plurielle du monde chorégraphique.

Les deux professeurs travaillent en collaboration pour accompagner et guider l'élève dans sa progression et son épanouissement.

**ENSEIGNANTS**                      **Frédérique GUINARD et Christine ADAM - Professeurs de danse au Conservatoire**

- 8-10 ans : Classique : mercredi de 10h45 à 11h45 ou samedi de 14h à 15h  
Moderne : jeudi de 17h à 18h15
- 10-12 ans : Classique : samedi de 15h à 16h15  
Moderne : mercredi de 17h à 18h15
- 12-14 ans : Classique : mercredi de 13h à 14h15  
Moderne : jeudi de 18h15 à 19h30
- 14 ans et + : Classique : jeudi de 20h à 21h30 ou samedi de 9h30 à 11h ou samedi de 16h15 à 17h45  
Moderne : mercredi de 18h15 à 19h45

Tarif annuel :

8-10 ans et 10-12 ans : 752 € + adhésion

12-14 ans : 836 € + adhésion

Ados : 927 € + adhésion

## DANSE BAROQUE

**NOUVEAU**

La belle danse ou le classicisme français au sein de l'univers baroque. Totalement liée à la musique baroque, tant par la chronologie que par le style, la danse baroque évolue dans le cadre du « merveilleux », que ce soit dans le ballet de cour, la tragédie en musique ou l'opéra-ballet. Dénommée à l'époque la « **belle danse** », elle a été remise au goût du jour.

**ENSEIGNANT**                      **Laetitia TURRI**

- Mardi de 9h30 à 10h30

Tarif annuel : 372 € + adhésion

## TANGO ARGENTIN

Le tango est une danse de bal qui se danse à deux. C'est une danse d'improvisation, au sens où les pas ne sont pas prévus à l'avance pour être répétés séquentiellement, mais où les deux partenaires marchent ensemble vers une direction impromptue à chaque instant. L'un des partenaires guide, l'autre suit, en laissant aller naturellement son poids. Cours ouverts aux adolescents, adultes et Seniors.

**ENSEIGNANTS** Lucia LERENDEGUI et François SAULNIER

Niveau débutant : Mardi de 20h à 21h

Niveau intermédiaire : Mardi de 21h à 22h

Tarif annuel : 240 € + adhésion

## HIP-HOP

**NOUVEAU**

Le Hip-Hop est un mouvement culturel né dans les années 80 aux USA et réunissant plusieurs styles de danse. Les danseurs évoluent au sol et y effectuent des figures et des acrobaties. En cours d'année, plusieurs chorégraphies seront apprises.

**ENSEIGNANT** Anthony MONTZAMIR

- Samedi de 15h30 à 16h30

Tarif annuel : 300 € + adhésion

## (EVENEMENT)

Possibilité d'organiser des anniversaires, des réunions, des conférences, des stages, des ateliers ou des soirées rallye.

**CONTACTEZ NOUS POUR TOUT RENSEIGNEMENT  
COMPLÉMENTAIRE**

# MUSIQUE

## DÉCOUVERTE D'INSTRUMENTS : JE CHOISIS MON INSTRUMENT

CP

A l'issue de l'éveil musical, le cours « Je choisis mon instrument » propose aux enfants de se familiariser avec les différentes familles d'instruments en pratiquant la musique d'ensemble.

Ils approfondissent leurs notions de solfège, l'étude du rythme, expérimentent différents instruments (guitare, flûte traversière, flûte, saxophone, xylophone, percussions, violon, piano, violoncelles, etc.) et développent leur créativité.

**ENSEIGNANTS**                      **Emmanuelle CHOVÉ et Mohand MEZZACHE**

- Lundi 17h15 à 18h15      (30 mn d'apprentissage du solfège + 30 mn de pratique d'instruments)

Tarif annuel :    441 € + adhésion

## INSTRUMENTS

Cours particuliers & collectifs (en formations) - enfants, adolescents et adultes

Apprendre le piano, la flûte traversière, la guitare (classique/électrique), le saxophone, le piano, le violon, l'alto, le violoncelle, la trompette. La pratique de chaque instrument inclut la formation musicale (solfège). Des opportunités d'apprendre en formations sont proposées, contacter le professeur.

Tarif annuel 30 mn :    700 € + adhésion

Tarif annuel 45 mn :    1050 € + adhésion

Tarif annuel 1h :        1400 € + adhésion

- **Saxophone, Guitare basse, Guitare acoustique (classique, folk, blues, jazz, rock)  
Harmonie et Improvisation tous instruments.**

**ENSEIGNANT**                      **Mohand MEZZACHE**

Cours proposés :

- Lundi de 16h45 à 17h15 et de 18h15 à 20h45
- Mercredi de 10h à 17h
- Jeudi de 16h30 à 21h
- Vendredi de 16h30 à 21h

- **Piano**

**ENSEIGNANT**                      **Emmanuelle CHOVÉ**

Cours proposés :

- Lundi de 16h15 à 17h15
- Lundi de 18h15 à 20h15
- Mercredi de 9h30 à 15h15

**ENSEIGNANT**                      **Darima DEFRANCE**

Cours proposés :

- Lundi de 15h à 22h
- Mardi de 15h à 21h
- Jeudi de 15h30 à 21h

- **Violoncelle**

**ENSEIGNANT**            **Jae Young LIM**

Cours proposés :

- Lundi de 16h30 à 19h30
- Mardi de 16h30 à 19h30

- **Violon et alto**

**ENSEIGNANT**            **Clémentine RULLIERE**

Cours proposés :

- Samedi de 13h à 18h

- **Flûte traversière**

**ENSEIGNANT**            **Benoit LALLEMAND**

- Jeudi de 16h30 à 20h30

- **Trompette**

**ENSEIGNANT**            **Franck MARQUET**

Cours proposés :

- Lundi de 18h30 à 21h30

## **ENSEMBLE JAZZ**

Pratiquer la musique d'ensemble, en plus ou en lieu et place des cours particuliers, est une occasion unique de vivre autrement l'expérience musicale. Cet atelier est ouvert à tous les instruments et il y sera enseigné le travail d'orchestre, l'harmonie, les gammes, l'improvisation.

**ENSEIGNANT**            **Mohand MEZZACHE**

- Jeudi de 21h à 22h30

Tarif annuel :

Non-inscrit à un cours particulier d'instrument : 500 € + adhésion

Déjà Inscrit à un cours particulier d'instrument : 250 € + adhésion



# CHANT

## CHANT LYRIQUE

Les cours individuels de chant lyrique ont pour but de former l'élève dans les fondamentaux de la technique vocale d'art lyrique: placement de la voix, respiration diaphragmatique, interprétation d'airs d'opéra, d'oratorios, de mélodies et lieder.

L'atelier lyrique propose aux chanteurs ayant déjà une expérience du chant lyrique et /ou suivant des cours individuel, un travail collectif d'interprétation en vue de la préparation de concerts et de spectacles présentés dans le cadre du 3.ND. L'atelier est encadré par le professeur de chant et accompagné par un pianiste. En fonction des projets, une collaboration avec d'autres classes d'instruments est envisagée. À partir de 15 ans.

**ENSEIGNANT**                      **Marie VERHOEVEN**

Atelier de pratique collective (1h30) :

- Vendredi de 20h à 21h30

Cours individuels de 30 ou 45 mn :

- Jeudi ou vendredi (consultez-nous pour les horaires)

Tarif annuel :

30 min : 740 € + adhésion

45 min : 1100 € + adhésion

Atelier lyrique collectif : 690 € + adhésion

## CHORALE D'ENFANTS (DE GRANDE SECTION à CM2)

Musique du monde, chants traditionnels et religieux

Cultiver la joie de chanter ensemble, acquérir un répertoire très varié, de tous genres : profane, religieux, folklorique, scout, mini-opéra, etc., toutes époques et pays, à une ou plusieurs voix, canons, avec ou sans instruments, etc...

Libérer la voix, le souffle et le geste, affiner l'oreille, la justesse, l'articulation, «incorporer» le rythme (par des pas de danses, jeux rythmiques), développer la mémoire sur de beaux textes;

Donner le meilleur de soi-même dans la bienveillance et l'enthousiasme !

A partir de 6 ans.

(Cours d'essai possible. L'enseignante, après examen de la MOTIVATION de l'enfant sur les 3 premiers cours, confirmera son admission.)

**ENSEIGNANT**                      **Blandine du CHAZAUD**

- Mercredi de 17h00 à 18h00

Tarif annuel : 190 € + adhésion

## GOSPEL

## NOUVEAU

Au travers d'un répertoire varié et parfois inattendu, le chef de chœur s'attachera à vous faire découvrir l'univers du chant.

**CHEF DE CŒUR**                      **Catherine MENNESSIER**

- Samedi : nous consulter

Tarif annuel : 300 € + adhésion

# ARTS PLASTIQUES

## DESSIN, PEINTURE ET MODELAGE POUR LES ENFANTS

Atelier d'expression artistique où les enfants découvriront les techniques du dessin, de la peinture et du modelage, de façon originale et ludique.

**ENSEIGNANT**                    **Catherine SCHVARTZ**

- Mercredi de 14h à 15h30

Tarif annuel : 400 € + 50 € de matériel + adhésion

## DESSIN ET PEINTURE, POUR LES ADOLESCENTS (DE 12 à 16 ANS)

Cet atelier propose aux jeunes des cours de dessin et de peinture personnalisés en accord avec leur sensibilité. Ils utilisent différentes techniques. Un projet commun est mis en place au 3ème trimestre leur permettant d'exposer leur travail.

**ENSEIGNANT**                    **Olivier MÉRIJON**

- Mercredi de 13h30 à 15h30

Tarif annuel : 451 € + 75 € de matériel + adhésion

## ATELIER DE PEINTURE (ADULTES CONFIRMÉS)

Ces cours sont donnés en respectant la personnalité et la sensibilité de chacun, s'adressent à des artistes confirmés qui souhaitent approfondir leurs connaissances. Toutes les techniques sont reconnues.

**ENSEIGNANT**                    **Olivier MÉRIJON**

- Mardi de 14h à 16h ou de 16h à 18h
- Mercredi de 17h à 19h ou de 19h à 21h

Tarif annuel :

2h/semaine : 982 € + adhésion

4h/semaine : 1627 € + adhésion

## PRÉPA AU BAC OPTION DESSIN ET PRÉPA AUX ÉCOLES D'ART

(Élèves de 2nde, 1ère, et terminale)

Une formation de dessin, peinture, graphisme et photographie qui s'adresse aux élèves de 2nde/1ère ou Terminale voulant préparer l'option Dessin au BAC ou aux élèves post-bac voulant préparer les concours d'entrée dans les Ecoles d'Art, en vue d'intégrer une MANAA (année de mise à niveau). Travail personnalisé et adapté à l'élève en fonction de son projet personnel ; finalisation de son dossier de présentation pour les établissements choisis.

**ENSEIGNANT**                    **Olivier MÉRIJON**

Cours de 4h, 2 fois par mois

- 16 jeudis répartis dans l'année de 18h à 22h

**Dates** : 5 et 12 octobre 2017, 9 et 16 novembre 2017, 7 et 14 décembre 2017, 11 et 25 janvier 2018, 8 février 2018, 8, 15 et 22 mars 2018, 5 avril 2018, 3, 17 et 31 mai 2018.

Tarif annuel : 665 € + matériel + adhésion

## MODELAGE ET SCULPTURE (ENFANTS 8 à 12 ANS)

L'atelier s'adresse aux jeunes dont le plaisir est de s'exprimer au travers de la terre et d'acquérir des techniques.

**ENSEIGNANT**            **Muriel BÉDAT**

Cours de 1h30 bimensuel :

- Vendredi de 17h à 18h30

(Voir les dates sur [www.le3nd.fr](http://www.le3nd.fr))

Tarif annuel :    190 € + 60 € de matériel + adhésion

## MODELAGE ET SCULPTURE (ADULTES)

L'atelier s'adresse à tous les publics débutants ou confirmés recherchant une démarche artistique personnelle, alliant créativité et apprentissage technique ou de perfectionnement. Dans la pratique du dessin, de la peinture, de la terre ou des matériaux de taille directe, les élèves exploitent les surfaces à l'aide d'outils différents et finalisent leurs œuvres en travaillant le polissage et les patines.

**ENSEIGNANT**            **Muriel BÉDAT**

Cours bimensuel ou hebdomadaire

- Vendredi de 14h à 17h (Pour les cours bimensuels, voir les dates sur [www.le3nd.fr](http://www.le3nd.fr))

Tarif annuel :

3h bimensuel :            330 € + coût du matériel personnel + adhésion

3h hebdomadaire :        660 € + coût du matériel personnel + adhésion

## SCULPTURE TERRE, BOIS ET PIERRE (ADULTES)

Faire le premier pas pour aller dans un atelier de sculpture, c'est entrer dans le monde du volume, de l'espace, découvrir et « se découvrir » dans de multiples possibilités. Pour cela, l'élève accédera à des techniques de travail, des matériaux (argile, bois, plâtre, pierre) afin de construire, d'étudier, de créer petit à petit des formes et permettre ensuite à sa créativité de s'exprimer librement.

**ENSEIGNANT**            **Bernard GRASSIAS**

Cours de 3h / semaine :

- Samedi de 9h30 à 12h30

Tarif annuel :    693 € + coût du matériel personnel + adhésion

## IKEBANA – ART FLORAL JAPONAIS

**ENSEIGNANT**            **Valérie LE MARÉCHAL**

Après une première carrière au Ministère de la Culture : "Fascinée par l'intensité et le dépouillement des compositions d'Ikebana, c'est lors d'une expatriation à New York que j'ai pu enfin pratiquer cet art : une révélation... » Devenue professeur diplômée de l'Ecole Sogetsu de Tokyo, elle est membre d'Ikebana International et expose à la Maison de la Culture du Japon à Paris.

Cours de 1h30 par mois :

- Samedi de 10h30 à 12h00

**Dates : 23 septembre 2017, 21 octobre 2017, 18 novembre 2017, 16 décembre 2017, 13 janvier 2018, 10 février 2018, 10 mars 2018, 7 avril 2018 et 5 mai 2018**

Tarif :    216 € (à l'ordre de Valérie Le Maréchal) + 25 € adhésion (à l'ordre du 3.ND)

# THEATRE

## THÉÂTRE (ADOLESCENTS ET ADULTES)

Au travers d'un travail corporel, émotionnel et mental, il s'agit de suivre le cheminement qui amène à intégrer les éléments essentiels d'un rôle, jusqu'à être « habité par le personnage ». Exercices de présence à soi et à l'autre, d'écoute, de mémoire sensorielle – Travail sur la musique d'un personnage, puis s'en libérer pour revenir à soi. Les cours sont dirigés par Gérard Rouzier, comédien, metteur en scène et enseignant d'art dramatique. Comédien « profane », il témoigne aussi de sa foi depuis de nombreuses années à travers des spectacles bibliques.

**ENSEIGNANT**                    **Gérard ROUZIER, de la Compagnie du Sablier**

- Adolescents (A partir de 16 ans)  
Mercredi de 18h à 20h
- Adultes  
Mercredi de 20h à 22h30

Adolescents :                    450 € + adhésion  
Adultes :                        500 € + adhésion

## THÉÂTRE ENFANTS COMMEDIA DELL'ARTE

L'atelier théâtre des enfants sera fondé sur la découverte de l'art dramatique à travers la commedia dell'Arte. Cette forme théâtrale populaire se compose de différents domaines artistiques comme le chant, la danse, le mime, le masque et les combats scénique. Les enfants seront amenés à rencontrer le public chaque trimestre avec des canevas qu'ils auront élaboré à l'aide du professeur. ENSEIGNANT Olivia Nason de la Compagnie Mirandole et Cie.

**ENSEIGNANT**                    **Olivia NASON, de la Compagnie Mirandole et Cie**

- Mardi de 17h00 à 19h00

Tarif annuel :                433 € + adhésion

## THÉÂTRE ENFANTS EN LIEN AVEC LES AFC (ENFANTS 8 à 13 ANS)

**NOUVEAU**

Cet atelier en lien avec les AFC de Versailles aura pour but de travailler l'expression de la personne, le jeu collectif, et permettra de se familiariser avec des textes de culture classique porteurs de valeurs chrétiennes.

Le spectacle choisi est « **Charles de Foucauld, Prince du désert** » écrit par le **Père Amar**, qui sera présenté aux familles au printemps 2018 : « *Le Père Amar nous invite à monter sur les planches et à jouer pour nous distraire et, ce faisant, nous convertir et nous évangéliser... Il fait entrer les acteurs comme dans l'intimité du personnage qu'ils jouent... A travers sept tableaux, le texte nous transporte avec humour et drôlerie des mesquineries de notre médiocrité quotidienne à l'amitié vraie et à la joie du don.* »

**ENSEIGNANT**                    **Clotilde de GINESTEL LONJON**

- Mercredi de 14h30 à 16h30

**Audition de motivation les 29 et 30 juin** après-midi dont les horaires vous seront précisés lors de votre pré-inscription. Les enfants auront à y présenter 2 fables.

Tarif annuel :                433 € + adhésion

# ATELIERS CORPORELS

## QI-GONG

Le Qi Gong (se prononce « Chi Kong ») littéralement « travail de l'énergie » est une gymnastique de la tradition chinoise. Ces ateliers d'exercices externes et internes nous permettront **d'entretenir et dynamiser notre vitalité.**

Basés sur l'écoute du corps, le plaisir et la douceur, ils vont nous aider à **mettre l'énergie en circulation et à régénérer notre corps.**

### Pendant les séances nous explorerons :

- notre structure corporelle,
- nos organes internes et leur santé au fil des saisons,
- l'approche sensitive de la circulation d'énergie, favorisant la méditation.

A partir de 16 ans et adultes

**ENSEIGNANT**                      **Anna MIASSEDOVA**

- Jeudi de 10h à 11h
- Mercredi de 20h15 à 21h15

Tarif annuel 1h :                      375 € (à l'ordre d'ARTAO) + adhésion (à l'ordre du 3.ND)

Tarif pour un module de 10 cours: 150 € (à l'ordre d'ARTAO) + 25 € adhésion (à l'ordre du 3.ND)

## PILAGYM

La méthode Pilates, du nom de son fondateur Joseph Pilates, demande concentration et précision dans la réalisation des mouvements. Ces derniers visent le renforcement des muscles profonds et l'amélioration de la posture. Le travail est pointilleux, extrêmement complet avec peu de répétitions.

En Pilates, vous apprenez à contrôler chacun de vos mouvements. Musculation, respiration, coordination, souplesse, alignement et équilibre sont au programme de cette discipline à la fois douce et exigeante.

**ENSEIGNANT**                      **Christine ADAM, professeur diplômé en Pilates**

Tarif annuel :

1h :        379 € + adhésion

2h :        677 € + adhésion

## PILATES

- Lundi de 8h30 à 9h30 et de 10h30 à 11h30
- Jeudi de 9h30 à 10h30

## SILVER PILATES

Une pratique du Pilates adaptée aux séniors. Même avec l'avancée en âge, chacun a besoin de conserver mobilité, équilibre et souplesse. Autant de qualités que la pratique régulière du Pilates vous permet d'entretenir, voire de retrouver.

- Lundi de 11h30 à 12h30
- Jeudi de 10h30 à 11h30

## STRETCHING

Démarche visant à intégrer que chaque partie de son corps est reliée à sa globalité et qu'il est possible de se mouvoir d'une façon plus confortable. Prendre conscience de son fonctionnement moteur et réapprendre à visiter ses sensations pour éviter les efforts et les tensions inutiles.

**ENSEIGNANT** **Christine ADAM**

- Lundi de 9h30 à 10h30
- Jeudi de 8h30 à 9h30

Tarif annuel :

1h : 379 € + adhésion

2h : 677 € + adhésion

## HATHA - YOGA

**NOUVEAU**

Le Yoga est un chemin de sagesse et d'évolution, permettant de trouver un équilibre général et un «mieux-être» et de développer la conscience du corps et du mental pour libérer son potentiel inné. C'est une méthode visant à aider l'individu à retrouver l'harmonie entre les différents plans qui le constituent (corporel, mental, énergétique) mais aussi de manière plus globale entre lui et l'univers.

Adultes & Séniors

**ENSEIGNANT** **Carine ARENA**

- Mardi de 10h15 à 11h15
- Jeudi de 19h à 20h

Tarif annuel 1h : 217 € + adhésion

## SOPHRO-RELAXATION

**NOUVEAU**

"La sophro-relaxologie regroupe des méthodes de relaxation permettant à chacun de retrouver le calme, la détente, une perception plus juste de soi-même et de son environnement. Chaque séance est l'occasion de découvrir, d'expérimenter différentes techniques de relaxation, d'apprendre à relâcher les tensions physiques et mentales, d'accéder à un état de bien-être bienfaisant et ainsi de développer, dans son quotidien, une écoute plus fine de son corps, de ses émotions et de ses besoins."

**Enseignant** **Séverine d'ARGOUBET**

- Mardi de 9h à 10h

Tarif annuel : 300 € + adhésion

Ateliers hebdomadaires de pleine conscience pour enfants et adolescents (7 à 18 ans).

Un espace pour que les enfants apprennent dès leur plus jeune âge à se connecter à leurs ressources, leurs forces et être reliés à eux, aux autres et au monde avec bienveillance et joie.

Acquérir des outils de pleine conscience et de psychologie positive validés par les neurosciences. Permettre aux enfants de créer leurs propres boîtes à outils pour :

- Améliorer leurs capacités d'attention et de concentration
- Soutenir leur motivation à apprendre et à réussir
- Savoir gérer stress et émotions
- Développer la confiance en soi, et agir selon ses valeurs
- Développer la bienveillance pour être relié à soi et aux autres avec empathie, écoute, respect, tolérance

**ENSEIGNANT**                      **Camille NAVARRE**

- Enfants (7-10 ans) :              Mardi de 17h à 18h
- Ados (11-18 ans) :              Mercredi de 17h00 à 18h15

*(Petits groupes de 8 enfants max. pour permettre une pleine attention à chacun. Attention nombre de places limité)*

Tarif annuel :

Enfants :              400 € + adhésion

Ados :                      500 € + adhésion

## BIODANZA

Elle propose un processus de développement et de croissance des potentiels humains, stimulé par la musique, le mouvement, l'expression saine des émotions et les interactions à l'intérieur du groupe. Grâce à des mouvements harmonieux, elle vise à promouvoir l'évolution personnelle et un **plaisir de vivre** plus riche et plus intense.

**ENSEIGNANT**                      **Lisa DUHEN**

- Lundi de 20h15 à 22h00

Tarif annuel :    450 € (à l'ordre de Biodanza) + adhésion à l'ordre du 3.ND

# CULTURE & SPIRITUALITÉ

## ÉCRITURE D'ICÔNES

L'iconographie religieuse, faisant partie des techniques des arts sacrés chrétiens, a pour vocation de participer intimement à la liturgie et à la vie de l'église dans la prière.

Ces ateliers sont l'occasion de découvrir la peinture « a tempera » et de la richesse du répertoire de l'icône. Il s'agit de vivre différemment son engagement dans la foi chrétienne par la réalisation et l'écriture d'icônes fondées sur la tradition de l'église, sur les textes bibliques et la vie des saints.

Il n'est pas demandé de connaissance particulière en dessin.

**ENSEIGNANT** Jérôme LESCURE

- Lundi de 9h à 12h
- Lundi de 13h à 16h
- Jeudi de 9h à 12h

Tarif annuel : 750 € + 50 € de matériel + adhésion

Ou stage de 6 heures, 4 samedis dans l'année de 9h à 12h et de 13h à 16h (14 octobre 2017, 9 décembre 2017, 3 février 2018, 26 mai 2018).

Tarif du stage : 350 € + 50 € de matériel + adhésion

## ATELIER HÉBREU BIBLIQUE ET GREC BIBLIQUE

### HÉBREU INITIATION (1ERE ANNÉE)

Apprentissage de la lecture et de l'écriture, premiers éléments de morphologie et de syntaxe, acquisition du vocabulaire de base, étude de quelques versets de la liturgie du dimanche, du premier récit de la création (Genèse 1) et de la profession de foi d'Israël (Deutéronome 6).

**ENSEIGNANT** Clotilde GIRY, certificats supérieurs d'hébreu biblique, de grec biblique et de grec patristique de l'Institut Catholique de Paris.

A partir de 17 ans et adultes, 6 à 12 étudiants (*premier cours gratuit à l'essai*)

- 16 mercredis de 20h30 à 22h (27 septembre 2017, 11 octobre 2017, 8 et 22 novembre 2017, 6 et 20 décembre 2017, 10 et 24 janvier 2018, 7 février 2018, 7 et 21 mars 2018, 4 avril 2018, 2, 16 et 30 mai 2018, 13 juin 2018).

Tarif annuel : 160 € + adhésion

### HÉBREU PERFECTIONNEMENT (3EME ANNÉE)

Ce cours suppose une première approche du système verbal pour les verbes réguliers. Il vise à donner le goût de la lecture de la Bible hébraïque. Un choix de texte sera proposé parmi les livres prophétiques. L'étude de la grammaire sera centrée sur les verbes irréguliers.

**ENSEIGNANT** Catherine RÉMY, chargée d'enseignement en Ecriture Sainte à l'Institut Catholique de Paris

A partir de 17 ans et adultes, 6 à 12 étudiants

- 16 mercredis de 20h30 à 21h45 (27 septembre 2017, 11 octobre 2017, 8 et 22 novembre 2017, 6 et 20 décembre 2017, 10 et 24 janvier 2018, 7 février 2018, 7 et 21 mars 2018, 4 avril 2018, 2, 16 et 30 mai 2018, 13 juin 2018).

Tarif annuel : 140 € + adhésion



Apprentissage de la lecture et de l'écriture du grec, premiers éléments de morphologie et de syntaxe, acquisition du vocabulaire de base du grec biblique, exercices de traduction à partir d'expressions et de versets du Nouveau Testament.

Acquisition souhaitée, pour la première séance, de l'ouvrage *Lire le grec biblique*, Initiation, Bibliques Editions, d'Isabelle Lieutaud.

**ENSEIGNANT** Anne QUEYREL, agrégée de Lettres classiques

A partir de 17 ans et adultes, 6 à 12 étudiants

- 15 mardis de 20h30 à 21h45 (3 et 10 octobre 2017, 7 et 21 novembre 2017, 5 et 19 décembre 2017, 9 et 23 janvier 2018, 6 et 13 février 2018, 6 et 20 mars 2018, 3 et 10 avril 2018, 15 mai 2018)

Tarif annuel : 130 € + adhésion

## COURS D'HISTOIRE DE L'ART

«A la découverte de l'Histoire de l'art au travers des artistes de renom : la peinture comme vision du monde.»

Le mot « vision » selon Saint Thomas d'Aquin, peut avoir deux sens : dans le premier il signifie la perception par l'œil, et dans le second, il est appliqué à la perception interne due à l'imagination ou à l'intellect.

La peinture est à la fois visuelle mais en tant que création elle est aussi le signe d'une certaine vision du monde, et porte en elle l'intention du peintre. Nous vous proposons une initiation à la peinture, que nous étudierons à travers les différents courants, lieux ou artistes qui ont marqué l'histoire de l'art. Notre champ d'action sera la peinture européenne de Cimabue à Michel-Ange et de Vermeer à Fragonard. Pour adultes.

**ENSEIGNANT** Anaïs SEMOUR, Doctorante Histoire de l'Art Paris IV Sorbonne

2 cycles dans l'année de 5 séances de 1h30 / mois

- Jeudi soir de 20h30 à 22h

**Dates 1<sup>er</sup> cycle** : 21 septembre 2017, 19 octobre 2017, 16 novembre 2017, 14 décembre 2017 et 18 janvier 2018.

**Dates 2<sup>ème</sup> cycle** : 15 février 2018, 15 mars 2018, 12 avril 2018, 17 mai 2018 et 14 juin 2018.

Tarif par cycle : 120 € + 25 € d'adhésion

## ART & BIBLE

Une approche originale pour entrer dans la Bible, en se laissant toucher par les œuvres d'art, pour les connaître et les contempler. La Bible ayant largement inspiré les artistes, leurs créations sont une fenêtre sur le *mystère chrétien*. Ce cours permet d'affiner son regard, de comprendre les sources bibliques, patristiques, apocryphes ou légendaires des images chrétiennes et d'en comprendre le langage théologique.

**ENSEIGNANT** Nathalie LOCKHART - artiste peintre, diplômée de l'Institut Supérieur de Théologie des Arts et collaboratrice du service diocésain d'Art Sacré.

Cours avec projection de 1h30 / bimensuel (consulter les dates sur notre site [www.le3nd.fr](http://www.le3nd.fr))

- En journée **de septembre à janvier**: mardi dans la matinée  
Les images du Salut - L'Annonce (2) - L'œuvre de la Croix - Résurrection (2) - L'apôtre des apôtres
- En soirée **de février à juin**: mardi 20h30-22h  
L'incarnation à l'œuvre – Rencontres du Christ - Miséricorde - Marie (2) - Apocalypse (2).

Condition d'ouverture du cours : minimum de 10 participants. Au-delà de 10 participants, possibilité de venir « à la carte ».

Tarif par cycle : 105 € + 25 € d'adhésion par module de cours

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Les cours ont lieu du 18 septembre 2017 au 23 juin 2018.** Les cours sont hebdomadaires, hors vacances scolaires et jours fériés, sauf si mentionné autrement.

L'inscription à un cours régulier, à un cycle de conférences, à un stage, module ou cycle de cours nécessite :

1. **De régler son adhésion au 3.ND**

Cette adhésion est annuelle, nominative et obligatoire pour toute inscription et suivi d'une activité dans l'enceinte du 3.ND. Elle est de 50 euros par personne (25 euros à partir de la 2ème personne d'une même famille).

2. **De régler sa cotisation annuelle** au(x) cours, stage, cycle, module, choisi (s) La cotisation/l'inscription à un enseignement est annuelle. Cependant, il est possible de s'inscrire en cours d'année, en fonction des places restantes disponibles.

Pour toute deuxième activité souscrite, par un deuxième membre de votre famille, vous bénéficiez d'une réduction de 10 % sur le montant annuel de l'activité la moins chère.

Retrouvez nos modalités d'inscriptions sur <http://www.le3nd.fr/wp-content/uploads/2016/06/Fiche-dinscription-2017-2018.pdf>.

Pour valider votre inscription, nous vous demandons de bien vouloir procéder au règlement de l'adhésion et de la cotisation au moment de l'inscription. Le règlement se fait par chèque, libellé à l'ordre de : ASJ Le 3.ND.

Vous avez la possibilité de régler votre inscription en une, deux ou trois fois, en déposant la totalité du règlement à l'inscription. En cas de règlement en deux ou trois fois, ces chèques seront remis en banque, respectivement le 9 octobre 2017, 9 janvier 2018 et 9 avril 2018.

Les cotisations à nos différentes activités (cours, cycle, module, stage ...) prennent en compte les frais et tout particulièrement les rémunérations de nos professeurs, envers lesquels nous avons un engagement. De ce fait, toute somme perçue à partir de l'inscription définitive, restera acquise au 3.ND et toute année commencée est due en entier pour les cours à l'année ou pour les modules, cycle ou stage commencé.

Les cours ne peuvent fonctionner qu'avec un minimum de participants. Nous nous réservons la possibilité d'annuler un cours, stage, module... qui n'atteindrait pas cette participation minimale.

## Règlement intérieur du centre Le 3.ND

A lire sur notre site [www.le3nd.fr/3-nd/reglement-interieur/](http://www.le3nd.fr/3-nd/reglement-interieur/)

## Horaires d'ouverture du 3.ND

Durant toute l'année scolaire, les activités ont lieu de 9h à 22h30. Le secrétariat du 3.ND est ouvert du lundi au samedi de 9h à 13h.

## Vacances et fermeture du 3.ND

Le 3.ND sera fermé pendant les vacances scolaires et les jours fériés – sauf pour ouverture exceptionnelle lors de semaines de stages, à définir.

## Vacances scolaires

- Toussaint : du samedi 21 octobre 2017 au soir au dimanche 5 novembre 2017 inclus.
- Noël : du samedi 23 décembre 2017 au soir au dimanche 7 janvier 2018 inclus.
- Hiver : du samedi 17 février 2018 au soir au dimanche 4 mars 2018 inclus.
- Printemps : du samedi 14 avril 2018 au soir au dimanche 29 avril 2018 inclus.
- Été : à partir du samedi 7 juillet 2018

## Week-end et jours fériés

- Jours fériés : samedi 11 novembre 2017, lundi 2 avril 2018 (lundi de Pâques), mardi 1<sup>er</sup> mai 2018, mardi 8 mai 2018, lundi 21 mai 2018 (lundi de Pentecôte).
- Pont de l'Ascension : du jeudi 10 mai 2017 inclus au dimanche 13 mai 2018 inclus.

Sous réserve d'erreur ou d'omission, les informations contenues dans cette plaquette ne sont pas contractuelles.



Toutes nos actualités sont sur



*Centre Culturel Le 3.ND - Versailles*

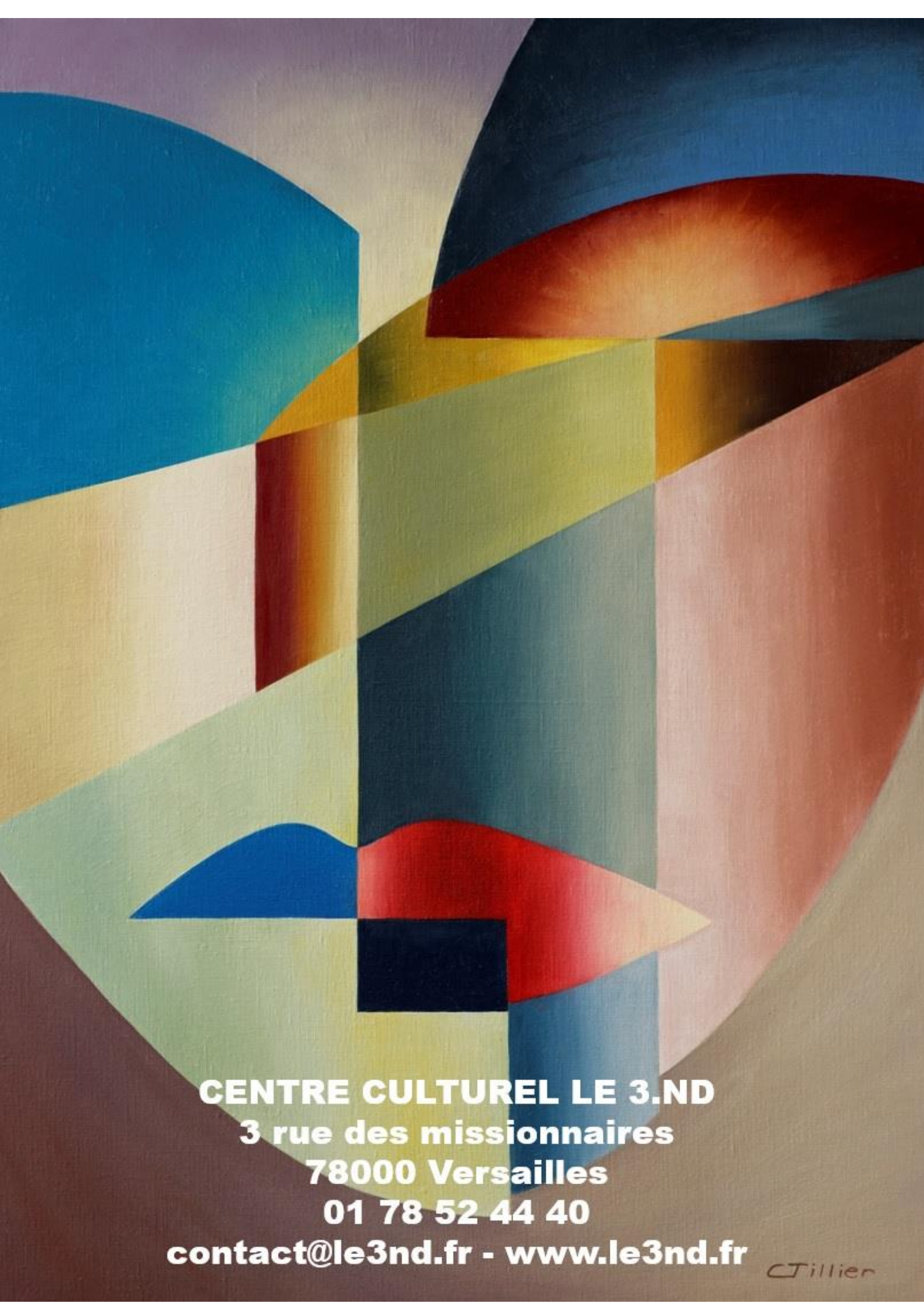


### ***Remerciements***

Claire Bazil, artiste peintre, tableau en première de couverture  
[www.clairebazil.blue](http://www.clairebazil.blue)

Christian Tillier, artiste peintre, tableau en 4<sup>ème</sup> de couverture  
[www.ctillier.fr](http://www.ctillier.fr)

qui nous ont très gentiment permis d'utiliser leurs œuvres.



**CENTRE CULTUREL LE 3.ND**

**3 rue des missionnaires**

**78000 Versailles**

**01 78 52 44 40**

**contact@le3nd.fr - www.le3nd.fr**

*CTillier*