

# Programme ACTIVITÉS 2026



## Bonnes fêtes de fin d'année et Meilleurs Vœux 2026

Contact et inscription toute l'année  
0(33)6 13973216 @ [artnec73@gmail.com](mailto:artnec73@gmail.com)



Adhésion  
Enfant



Adhésion  
Adulte



HelloAsso : Nature  
Expression & Création

Activité Annuelle	Jour / Horaire	QR code			
	<b>ATELIER POUR SOI</b> Accompagnement	Landry Bourg-Saint Maurice Sur sites	ACCOMPAGNEMENT individuel, groupe Sur RDV Sur place Visio.Audio.Whatsapp		Anne Bautrait, Praticienne en Programmation-Neuro-Linguistique en Expression Cratrice A Visée Artistique Éducative & Thérapeutique, Animation situation dansée. Éducatrice de Jeunes Enfants- PSSM-DEUG Animation. Licence de Sciences D'éducation.
	<b>ÉCRITURE CREATIVE</b>	Landry S. des Glières Bourg-Saint Maurice S. Grenette	Dimanche 10h-12h atelier sur site		Écriture sensible : poésie, nature, mémoire, récits de vie intergénérationnels Selon animateur et Anne ADAEC
	<b>RELAXATION BIO-DYNAMIQUE</b>	Sur site Landry Bourg-Saint Maurice S. Grenette	Lundi 18h - 20h Mercredi 9h30 Dimanche 17h		35 exercices inspirés des arts martiaux, Respiration, Relâchement, Étirement, Ancrage ✨ Reconnexion à son énergie vitale.
	<b>Art visuel Dessin &amp; Peinture</b>	Landry S. des Glières et sur site Bourg-Saint Maurice	Sur sites Mercredi 9h30-12h -14h- 17h30 Dimanche 10h-12h		Par une technique adaptée : sumi-é, aquarelle, encre, huile; pastel La démarche personnelle est soutenue ✨ entre art et beautés naturelle et culturelle locale, « Soleil ou Atelier »
	<b>YOGA</b>	LANDRY S. des Glières Bourg-Saint Maurice S. Grenette	Ado – Adulte Mardi 18h-19h30 Samedi 18h15-9h45		Postures, pranayama, relaxation, méditation ✨ Saisons / Respiration consciente Certification Sivananda, Betty,
	<b>Danse Créative Transit</b>	Bourg-Saint- Maurice S. Grenette et sur site	Jeudi 18h-19h30 Dimanche 17h-18h 18h-20h30		Exploration corporelle libre et créative - Alternance d'improvisations Mise en commun chorégraphique ✨ La liberté du geste, habiter son corps. Partager une créativité vivante
	<b>Gîte solidaire, La Maison Pains d'Épices</b> Activité permanente,				Projet porté par l'asso. Et les bénévoles, <b>Bienvenue</b>

### STAGES - ÉVÉNEMENTS

### Date

### Lieu

### Le + ❤

<b>Festival des Solidarités</b>	Événement coopératif : ateliers. Film expo Avec EVS, EAC « Art Paix Environnement »		
<b>Journée YOGA</b>	<b>Dimanche 26 avril</b>	<b>Surprise</b>	Gratuit pour les adhérents
<b>Week-end YOGA</b>	<b>19- 21 ou 26 -28 Juin</b>	<b>Les Bauges</b>	Yoga rando nature mantras, Mudra,
<b>Stage Danse</b>	<b>06 au 10 juillet</b>		Danse d'improvisation individuelle chorégraphie improvisée, cadre collectif bienveillant
<b>Stage Peinture</b>	<b>17-21 août 2026</b>		Atelier itinérant sur sites
<b>Stage Hatha-yoga</b>	<b>10-14 août 2026</b>	<b>Landry</b>	HATHA YOGA - Nathalie
<b>La Nuit Étoilée &amp; co</b>	Événement coopératif : animations, barbecue « Art Paix Environnement »		