

Nantes-nord

Métisse à Nantes développe des ateliers en journée

« On voulait faire revivre ce local, rénové et central dans le quartier, en proposant des activités en journée. » En juin prochain, Métisse à Nantes étoffera ses ateliers : rigologie, gym douce, relaxation, marche détente, peinture, couture, recette cuisine... Ils se dérouleront en journée. « Une étude auprès des habitants et partenaires du secteur, relève un réel besoin d'activités en journée », explique en effet Nicolas Chéricozé, président de l'association.

Ces activités étaient précédemment portées par d'autres organismes, mais avaient été suspendues. Métisse a investi dans l'achat de matériel comme des machines à coudre. « Ces ateliers s'appuient sur le savoir des participants. Ils permettent de développer leur confiance et leur apportent des



Nicolas Chéricozé et Carole Bouchereau, de l'association Métisse à Nantes

bulles d'air dans leur quotidien », analyse Carole Bouchereau, secrétaire. Ce vendredi, l'association invite ainsi les habitants à rire et à découvrir l'atelier de rigologie proposé par François.

Contact. Métisse à Nantes, 7 bis, rue Jacques-Cartier, tél. 02 40 94 58 39.

Françoizo invite au rire.

« Le rire est le propre de l'homme », assurait François Rabelais. Pour François, rigologue, il est important de « délaissier le mental au profit du corps » et d'être « dans l'instant présent ». C'est la maladie qui l'a amené à découvrir la rigologie, « grâce à la Ligue contre le cancer, qui proposait des ateliers. Je me suis dit alors que je ne riais pas assez ».

En 2013, François se forme à l'École internationale du rire. « Le rire c'est le petit enfant en soi que l'on a oublié. Il permet de ne pas être une personne. Il apporte de la détente et de la bienveillance avec soi et les autres. » Les exercices sont ludiques : « Ils contribuent à la détente, au sourire et peut-être au rire, car



François, rigologue.

rien n'est obligatoire. »

Vendredi 27 mai, à 19 h 30. 2 € sur réservation au 06 98 24 97 02.

Métisse à Nantes propose

RIGOLOGIE :

Le 1er mardi de chaque mois - 10h à 11h30

Exercices ludiques pour la détente, la joie de vivre et le rire.

Avec Françoise, Rigologue

Tarif : 5€ la séance



DETENTE & EVASION COULEURS :

Les 2ème et 4ème mardi du mois - 14h à 16h

Expression libre pour débutants (peinture, mandala, coloriage...)

Avec Carole

Tarif : 2€ la séance



LA BOITE A FILS :

Les 2ème et 4ème jeudi du mois - 14h à 16h

Couture : ourlets, travail avec patron, objets déco...

Avec Nathalie

Tarif : 3 € la séance



MARCHE DETENTE :

Les 1er et 3ème vendredi du mois - 9h30 à 11h30

Avec Carole

Tarif : libre



GYM DOUCE-RELAXATION :

Les 2ème et 4ème vendredi du mois - 10h à 11h

Avec Dominique, Educatrice Sportive

Tarif : nous contacter

ATELIER SUCRE/SALE :

1 fois par mois

Echanges de recettes...

Tarif : 2 € la séance

+ COURES

Prochainement des ateliers Parents/Enfants le mercredi après-midi...

POUR ADULTE SUR INSCRIPTION

Adhésion obligatoire
valable pour tous les ateliers

**Vous avez des talents et des hobbies !
Venez les faire connaître et les partager**

Pour tout renseignement complémentaire et inscription,
contactez-nous au 02 40 94 58 39.



METISSE A NANTES
7 bis rue Jacques Cartier
44300 Nantes

02 40 94 58 39
metisseanantes@gmail.com

Rigologie

Métisse à Nantes vous invite à rire, emmenez
votre corps, votre esprit comprendra

Vendredi 27 mai 2016 de 19h30 à 20h30



Ambiance conviviale assurée !
Respect de soi et des autres !
En toute simplicité et authenticité !
N'hésitez plus : « je ris donc je suis »

En partenariat avec « François »

Tarif : 2€ par personne

Le verre de courtoisie vous sera offert

Réservation obligatoire au 02 40 94 58 39 ou par mail
metisseanantes@gmail.com avant le mercredi 25 mai 2016
Nombre de places limité à 30 personnes



METISSE A NANTES
7 bis rue Jacques Cartier
44300 Nantes

02 40 94 58 39
06 98 24 97 02
metisseanantes@gmail.com

