

DÉCOUVRIR LA MUSIQUE AVEC SON TOUT-PETIT

La Bulle d'Air anime des ateliers d'éveil musical parents-enfants (1-3 ans) tous les mercredi matin à La Julienne. Des ateliers rythmés sur toute l'année pour découvrir les instruments du monde entier, chanter, danser et improviser.

L'équipe de la Bulle d'Air est formée pour accueillir tous les enfants, avec ou sans handicap.

Dans la belle salle de mouvement, que de découvertes font parents et enfants au fil des sons : frapper, gratter sur des tambours, tenir un archet, le frotter sur un violon ou encore souffler dans une trompette ! Des moments de complicité, de créativité et d'échanges dans un groupe de maximum 8 enfants.

Car le saviez-vous ? Si l'enfant accède à la musique dès son plus jeune âge, son cerveau emmagasine des compétences motrices, cognitives et sociales qui lui seront très utiles pour ses apprentissages futurs. Et plus les parents, famille et proches des enfants partagent ces expériences avec eux, plus la stimulation principale des apprentissages : le plaisir, est activée !

Curieux de découvrir la Bulle d'Air ? Les ateliers et les cours reprennent dès **le 9 septembre**.

La Bulle d'Air propose également des ateliers de comptines et jeux de doigts à la bibliothèque de la Julienne :

Une fois par mois, le mardi matin. Entrée libre, sans inscription.

Inscriptions et programme des ateliers et des cours sur notre site: www.labulledair.ch

Horaires à La Julienne :

Mercredi 9h - 9h50 : enfants de 1 à 2 ans
Mercredi 10h - 10h50 : enfants de 2 à 3 ans
Mercredi 11h - 11h50 : enfants de 3 à 4 ans

La Bulle d'Air propose également des cours à Carouge, au Grand-Saconnex, au Petit-Saconnex, à Nyon et à Crans-près-Céligny.



COURS DE YOGA ET ATELIER YOGA PLEINE CONSCIENCE

Yogart propose des cours de Yoga hebdomadaires à Plan-les-Ouates à l'école Champ Joly et Pré-du-Camp.

Le Yoga est un véritable art de vivre, conçu par des sages de l'Inde ancienne. Malgré son grand âge il reste plus que jamais d'actualité. Le mot Yoga signifie en sanskrit : unir, relier. Unité avec Soi, pressentiment d'être relié à tout ce qui est.

La pratique du yoga s'adresse au corps, au mental, à l'être dans sa globalité. Il va permettre par une approche corporelle de pacifier le mental, d'accueillir les émotions dans l'espace du souffle et nous permettre de déguster la paix intérieure, la plénitude présente en Soi.

Le Yoga permet de dénouer le corps, de développer une plus grande mobilité articulaire, de diminuer les tensions, de renforcer la musculature tout en favorisant la souplesse. La cohérence du travail postural en lien avec le souffle permet à l'énergie de circuler harmonieusement dans le corps.

Le Yoga permet de retrouver notre humanité, d'arrêter la course du temps pour nous rencontrer, pour nous permettre de nous connaître en développant une écoute attentive et bienveillante.

Les cours proposent une exploration du corps à travers les postures, la relaxation, la méditation et la respiration. Les cours sont ouverts à tous, chacun pratique selon les disponibilités de son corps dans l'instant.

3 horaires de cours à Plan-les-Ouates :

Mercredi de 10h à 11h et vendredi de 14h à 15h à l'école Champ Joly.

Jeudi de 18h15 à 19h15 à l'école Pré-du-Camp.

L'inscription à l'année se monte à CHF 600.- pour 34 cours, deux ateliers Yoga Pleine-Conscience sont inclus.



ATELIER YOGA PLEINE-CONSCIENCE

Un samedi par mois, atelier de 2h ou à la journée

Vous trouverez toutes les informations sur le site:
<http://yogart.simdif.com>

Reprise des cours début septembre 2019

Bienvenue pour un cours d'essai offert. Au plaisir de vous rencontrer et de partager cette magnifique pratique qu'est le Yoga!
Namaste

Nicole Meylan
Tél: 076 615 82 89

Mail: nicole.meylan.63@gmail.com

PLEIN-LES-WATTS FESTIVAL

Dédié entièrement au Reggae depuis l'édition 2013, le festival fait désormais partie intégrante du paysage estival, pour les aficionados comme pour les spectateurs plus ponctuels, en particulier la population de la commune, qui aime à profiter de l'ambiance, des stands de restauration, du village artisanal, et bien entendu des concerts de qualité (têtes d'affiches et découvertes) proposés sur les 3 scènes du festival.

Que retenir de cette 13^{ème} édition ? Tout d'abord la volonté des organisateurs de poursuivre leurs objectifs d'améliorer sans relâche la qualité de l'événement, en proposant chaque année des nouveautés pour offrir un confort, une sécurité et des émotions nouvelles aux plus de 27'000 personnes présentes (record de fréquentation). Cette année, des nouvelles infrastructures ont été installées pour trois des six bars de la Butte; un espace camping a pu se tenir sur un nouveau terrain ; enfin, des after publiques ont pu être organisées à la Gravière, permettant ainsi d'éviter que les fêtards s'attardent sur la commune après la fermeture.

Le comité d'organisation et les plus de 350 bénévoles du festival se réjouissent de toutes et tous vous retrouver du 13 au 15 août 2020 pour la 14^{ème} édition.

