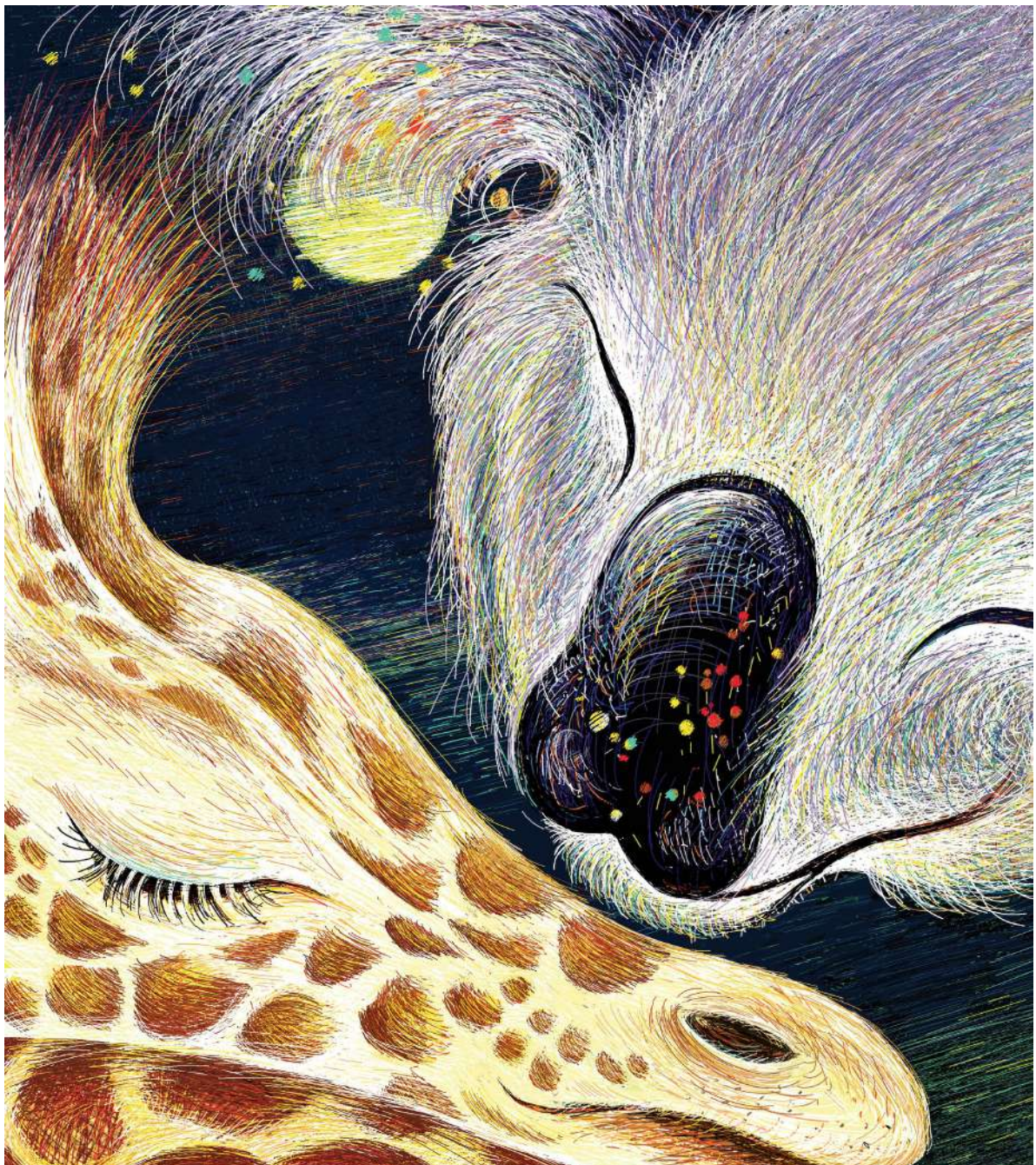




Centre culturel **Bonnefoy**  
Centre culturel quartier **Soupetard**  
Centre municipal des arts du cirque **Le Lido**

# STAGES

JANVIER - JUIN 2022



**MAIRIE DE**  **TOULOUSE**



Les centres culturels Bonnefoy, Soupetard et le centre municipal des arts du cirque Le Lido sont heureux de vous présenter le programme des stages de janvier à juin 2022.

À travers ce programme, les centres culturels vous invitent à découvrir et à vous initier à plusieurs disciplines en lien avec la programmation.

Les stages sont un moment à partager en famille autour du cirque, des arts plastiques, de la danse, de la cuisine, du théâtre, de la musique et de la sérigraphie.

Toute l'année, les centres culturels vous proposent également des sorties à destination des familles. Retrouvez le programme et plus d'informations auprès des accueils des centres.



# Centre culturel Bonnefoy

## STAGES FAMILLES



### DUO PARENTS / ENFANTS JEUX D'OMBRES

Le samedi 29 janvier  
De 14h à 16h  
Petit théâtre

De 2 à 4 ans

En lien avec le spectacle *Quatre petits coins de rien du tout* (26 janvier à 16h) : un atelier d'ombres corporelles. Chacun découvre sa silhouette et joue sur les dimensions à travers la manipulation de lampes de poche.

Avec un membre de la Cie  
Bachibouzouk Production  
Tarif : 10€/binôme

Inscription à l'accueil du centre  
culturel Bonnefoy  
Billetterie spectacle :  
centresculturels.toulouse.fr



### DUO PARENTS / ENFANTS THEÂTRE

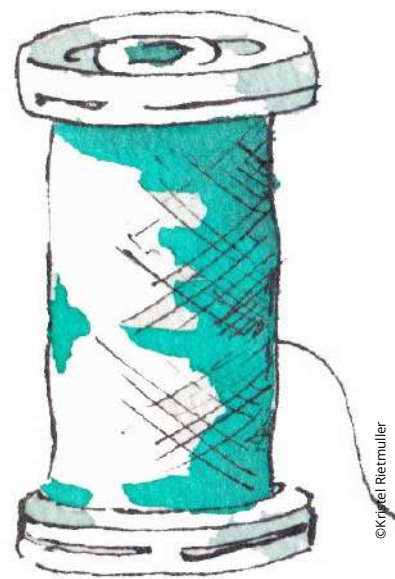
Le samedi 26 février  
De 14h à 16h  
Petit théâtre

Dès 7 ans

En lien avec le spectacle *Poucet, pour les Grands* (11 février à 19h) : un atelier théâtre autour du conte originel de Charles Perrault *Le Petit Poucet* : lectures à voix haute, jeux dans l'espace à partir d'improvisations et exercices collectifs. Un moment autour de l'imaginaire de l'ogre, de Poucet et de la forêt.

Avec deux membres de la  
Cie les Laborateur.trice.s  
Tarif : 10€/binôme

Inscription à l'accueil du centre  
culturel Bonnefoy  
Billetterie spectacle :  
centresculturels.toulouse.fr



### DUO PARENTS / ENFANTS COUTURE

Le samedi 12 mars  
De 10h à 13h  
Salle d'activités

Dès 6 ans

Réaliser un tote bag en choisissant ses tissus : une découverte et une initiation à la couture pas à pas. À l'issue de cet atelier à quatre mains où le "faire ensemble" prend tout son sens, les participants repartent avec leurs créations. Prévoir une machine à coudre adulte en état de marche par binôme. Tissus fournis.

Avec Kristell Rietmuller  
Tarif : 10€/binôme

Inscription à l'accueil du  
centre culturel Bonnefoy



**DUO PARENTS / ENFANTS**  
**ATELIER PHOTO**  
**"TIRER SON PORTRAIT"**  
**Le samedi 2 avril**  
**De 10h à 12h**  
 Salle d'arts plastiques

**Dès 6 ans**

Dans le cadre de l'exposition *Double vie* de l'artiste Reiko Nonaka au centre culturel (du 2 au 30 avril) : un atelier pour mettre en scène son univers à la manière de Reiko Nonaka. Chaque participant peut apporter des objets qui symbolisent sa vie. Un moment créatif pour se faire tirer le portrait en famille !

**Avec l'artiste Reiko Nonaka**  
**Tarif : 10€/binôme**  
 Inscription à l'accueil du centre culturel Bonnefoy



**DUO PARENTS / ENFANTS**  
**ATELIER DANSE**  
**Le samedi 9 avril**  
**De 15h30 à 16h30**  
 Salle de danse

**Dès 4 ans**

En lien avec le spectacle *Le K Outchou* (programmé le 13 avril à 15h), les parents pourront accompagner leurs enfants dans la découverte de leur corps, l'écoute de soi, des autres et l'appropriation de l'espace.

**Avec Myriam Naisy de la Cie Myriam Naisy / L'hélice**  
**Tarif : 10€/binôme**  
 Inscription à l'accueil du centre culturel Bonnefoy  
 Billetterie spectacle : [centresculturels.toulouse.fr](http://centresculturels.toulouse.fr)



**DUO PARENTS / ENFANTS**  
**CUISINE JAPONAISE**  
**Le samedi 23 avril**  
**De 10h à 12h**  
 Salle d'arts plastiques

**Dès 6 ans**

Voyage vers les saveurs asiatiques ! Après une courte présentation de la cuisine japonaise, les apprentis cuisiniers réaliseront et dégusteront des teriyakis de poulet, des onigiris nature et des triangles de riz. Pour terminer sur une note sucrée, des dangos, de petites boulettes roulées dans un mélange de sucre et soja grillé seront savourées.

**Avec Ikuko Jacquet-Yamakasi**  
**Tarif : 10€/binôme**  
 Inscription à l'accueil du centre culturel Bonnefoy



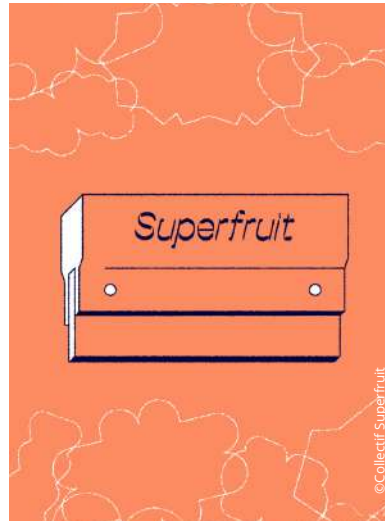
## **DUO PARENTS / ENFANTS STRETCH / MASSAGE**

**Lundi 25 et mardi 26 avril**  
**De 14h à 16h**  
Salle de danse

**Dès 6 ans**

Un moment de bien-être et de lâcher-prise en douceur. Successivement, parents et enfants acceptent de s'abandonner entre les mains de l'autre. Ils renforcent leur liens à travers une pratique alliant relaxation, stretching et massage.

**Avec Alice Maurissanne**  
**Tarif : 16€/binôme**  
Inscription à l'accueil du centre culturel Bonnefoy



## **DUO PARENTS / ENFANTS SERIGRAPHIE**

**Le samedi 14 mai**  
**De 10h à 12h**  
Salle d'arts plastiques

**Dès 6 ans**

Superfruit est à la fois un studio de création graphique et un atelier de sérigraphie. À l'occasion du festival Figuré.e : un atelier pour (re)découvrir le principe d'impression en sérigraphie artisanale, où chaque participant pourra imprimer sur papier des visuels et motifs conçus pour l'occasion et repartir avec un objet édité et personnalisé.

**Avec le Collectif Superfruit**  
**Tarif : 10€/binôme**  
Inscription à l'accueil du centre culturel Bonnefoy



## **DUO PARENTS / ENFANTS CIRQUE**

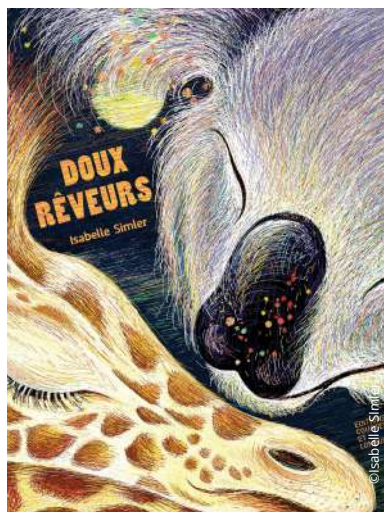
**Le samedi 11 juin**  
**De 14h à 16h**  
Salle de danse

**Dès 4 ans**

Un rendez-vous convivial autour de la création artistique en famille ! De manière ludique et à travers une prise de conscience corporelle en solo et en duo, parents et enfants appréhendent les différentes disciplines des arts du cirque: jonglage, acrobaties et équilibre.

**Avec Jennifer Aïach et Levi Eefren Valdivia Rivera**  
**Tarif : 10€/binôme**  
Inscription à l'accueil du centre culturel Bonnefoy

# STAGES ENFANTS ET ADOS



## DANS L'UNIVERS D'ISABELLE SIMLER

**Le samedi 5 février**  
**De 10h à 12h**  
Salle d'arts plastiques

**De 6 à 10 ans**

En lien avec l'exposition *Doux rêveurs* d'Isabelle Simler (programmée du 17 janvier au 26 février) : un atelier pour découvrir l'univers coloré de l'artiste à travers différents médiums comme la peinture et le dessin. Atelier accessible à tous niveaux.

**Avec Léa German**  
**Tarif : 5€/personne**  
Inscription à l'accueil du centre culturel Bonnefoy



## THÉÂTRE : CRÉER SON PERSONNAGE

**Du lundi 21 au mercredi**  
**23 février**  
**De 15h à 17h**  
Petit théâtre

**De 9 à 12 ans**

Un atelier théâtre pour jouer avec des personnages déjà existants et les transformer. Et puis s'inventer un corps, une voix, des gestes. Se créer un costume, une vie, des souvenirs. Improviser des rencontres et raconter sur scène de nouvelles histoires.

**Avec Hélène Harmat**  
**Tarif : 15€/personne**  
Inscription à l'accueil du centre culturel Bonnefoy



## CRÉER SON ANIMAL EN AQUARELLE

**Le jeudi 24 et le vendredi**  
**25 février**  
**De 14h-16h**  
Salle d'arts plastiques

**De 6 à 10 ans**

En lien avec l'exposition *Doux rêveurs* d'Isabelle Simler (programmée du 17 janvier au 26 février) : un atelier pour explorer le monde paisible et peuplé d'animaux de l'artiste. À l'issue de cette découverte, les participants pourront créer leurs animaux en aquarelle.

**Avec Kristel Rietmuller**  
**Tarif : 10€/personne**  
Inscription à l'accueil du centre culturel Bonnefoy



## STAGE HIP-HOP BOOTCAMP

**Du lundi 28 février au  
mercredi 2 mars  
De 10h à 16h  
Salle de danse**

**Dès 8 ans**

Le stage propose une découverte et une initiation à la danse hip-hop, au break et aux acrobaties diverses dans une ambiance conviviale et propice à la créativité. L'objectif est d'apprendre, et de comprendre les mécanismes de son corps dans le mouvement.

**Avec Djamel Koob,  
Association des Jeunes  
Danseurs de la Rue  
Tarif: 20€/jour**

Inscription au 06 88 06 46 79



## ATELIER PHOTO

**Le samedi 2 avril  
De 15h à 17h  
Salle d'arts plastiques**

**Dès 6 ans**

Dans le cadre de l'exposition *Double vie* de l'artiste Reiko Nonaka au centre culturel (du 2 au 30 avril) : un atelier pour mettre en scène son univers à la manière de Reiko Nonaka.

Chaque participant peut apporter des objets qui symbolisent sa vie.

Un moment créatif pour se faire tirer le portrait !

**Avec l'artiste Reiko Nonaka  
Tarif : 5€/personne  
Inscription à l'accueil du  
centre culturel Bonnefoy**



## CIRQUE

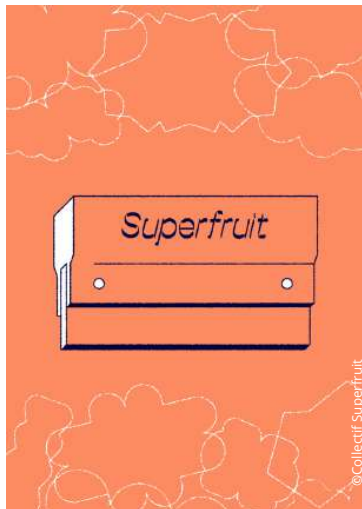
**Du lundi 2 mai au  
vendredi 6 mai  
5/7 ans : 10h - 12h  
8/13 ans : 14h - 17h  
Salle de danse**

**Dès 5 ans**

De manière ludique, les enfants vont être amenés à découvrir les différentes disciplines des arts du cirque : équilibre, aérien, jonglerie.

Ces jeunes artistes en herbe développeront leur conscience corporelle en solo ou en groupe.

**Avec Jennifer Aïach et Levi  
Eefren Valdivia Rivera  
5/7 ans : 25€/personne  
8/13 ans : 35€/personne  
Inscription à l'accueil du centre  
culturel Bonnefoy**



## SÉRIGRAPHIE

**Le samedi 14 mai**

**De 14h à 16h**

Salle d'arts plastiques

Dès 6 ans

Superfruit est à la fois un studio de création graphique et un atelier de sérigraphie. À l'occasion du festival Figuré.e, venez (re)découvrir le principe d'impression en sérigraphie artisanale, où chaque participant pourra imprimer sur papier des visuels et motifs conçus pour l'occasion et repartir avec un objet édité et personnalisé.

**Avec le Collectif Superfruit**

**Tarif : 5€/personne**

Inscription à l'accueil du centre culturel Bonnefoy



## THEÂTRE ET MUSIQUE

**Le samedi 21 mai**

**De 14h à 16h**

Salle du petit théâtre

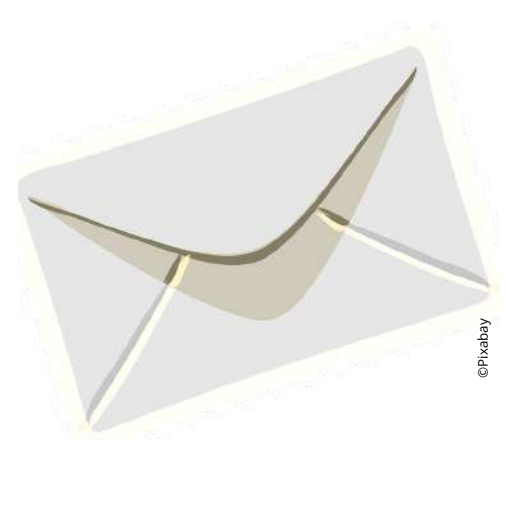
De 8 à 12 ans

Un atelier pour explorer le rythme des gestes et de la parole, pour utiliser la musique comme décor, jouer avec le son (ou contre lui), faire chanter et danser des personnages et explorer l'univers de la comédie musicale.

**Avec Hélène Harmat**

**Tarif : 5€/personne**

Inscription à l'accueil du centre culturel Bonnefoy



## CRÉER SA CARTE POSTALE DE L'ÉTÉ

**Le samedi 18 juin**

**De 14h à 16h**

Salle d'arts plastiques

Dès 5 ans

Un travail autour de différents médiums (dessin, peinture, papiers découpés, etc) afin de créer une carte postale de l'été. Ouvert à tous les niveaux.

**Avec Léa German**

**Tarif : 5€/personne**

Inscription à l'accueil du centre culturel Bonnefoy



# STAGES ADULTES



## STAGES YOGA-DOUCEUR

Salle de danse

Adultes

**Le samedi 12 février  
de 14 à 16h :**

"L'instant présent avec nos cinq sens."

Un moment privilégié à l'écoute de son corps : respirations, expériences ludiques et mouvements.

**Le samedi 12 mars  
de 14h à 16h:**

"Mieux habiter son corps de femme."

Au programme : respirations, bien-être du dos, renforcement et ancrage en musique.

**Avec Alix Sattler - association  
SOFLOW**

**Tarif par stage : 20€ (adhésion  
comprise)**

Inscriptions : [a.soflow@orange.fr](mailto:a.soflow@orange.fr)



## STAGES ARTS PLASTIQUES

Salle arts plastiques

Adultes

**- Les samedis 22 et 29 janvier de 10h à 17h :**  
"De l'ombre à la lumière"

Avec Rita Di Benedetto

1er samedi : technique des ombres au fusain.  
2ème samedi : travail de la lumière à la craie blanche.

**- Le samedi 26 mars de 10h à 17h :**  
"La couleur au pastel"

Avec Rita Di Benedetto

**- Le samedi 21 mai de 10h à 17h :**  
"Eau, encre de chine et aquarelle"

Avec Rita Di Benedetto

**- Le samedi 11 juin de 10h à 17h :**  
"Initiation à la peinture chinoise, réalisation d'une œuvre" avec  
Maître Ou Yang.

**Avec le Sentier des Couleurs**

**Tarif : stage 1 jour : 40€ (+adhésion 15€), stage 2 jours : 75  
€ (+adhésion 15€)**

Inscriptions :

06 85 65 91 81 pour le stage de peinture chinoise  
06 08 11 17 06 pour les stages de Rita Di Benedetto



### STAGE DE COUTURE

Les samedis 8 janvier, 22 janvier,  
5 février, 26 mars, 2 avril, 7 mai,  
21 mai, 11 juin, 25 juin  
De 9h30 à 12h30 : niveau débutant  
Salle d'activités

Adultes

Découverte des bases de la couture et initiation à l'utilisation de la machine à coudre et du patronnage.  
Pour tous les ateliers, les participants doivent venir avec leur propre machine à coudre.

Avec Kristel Riethmuller

Tarif : 30€ le cours - 100€ pour 4 cours  
+ 10€ d'adhésion

Inscriptions : association "Klko"

06 64 99 22 12



### STAGE THÉÂTRE ET MOUVEMENT

Du mercredi 27 avril au vendredi  
29 avril  
De 10h à 16h avec 1h de pause repas  
Salle de danse

Adultes

Céline Nogueira élabore une pédagogie de l'émancipation via le yoga, la danse contact, le théâtre et la création. Au programme : puissance du souffle, voix «ventrale», frontières corporelles, relation aux autres et à l'espace, consentements, expression (non)verbale et écriture personnelle. Ce stage s'inscrit dans le projet « Mon corps, mon territoire » de la Compagnie Innocentia Inviolata.

Avec Céline Nogueira de la Cie Innocentia Inviolata

Tarif : 150€

Tarif réduit : RSA/ en demandeur  
d'emploi non indemnisés, étudiant.e.s:  
120€

Inscriptions : celine.nogueira@gmail.com

# Centre culturel Soupetard

## STAGES ENFANTS



### BATUCADA

Le mardi 22 février  
De 9h à 16h30

Dès 8 ans

Utilisant une méthodologie simple et accessible à tous, ces ateliers vous feront découvrir les différents rythmes et instruments traditionnels du Brésil. À travers la musique, la danse et le chant, vous plongerez dans l'univers très riche et chaleureux du Nord-est du Brésil, issu du métissage des cultures Indienne, Africaine et Européenne.

Différents rythmes seront étudiés : Maracatu Baque Virado, Ciranda, Coco et Afoxé. Pique-nique à prévoir pour le midi.

**Avec AfroMandiga**

**Tarif : 8€/personne**

Inscription à l'accueil du centre culturel Soupetard



### EXPRESSION CREATRICE

Le mardi 1er mars  
De 9h à 16h

4-6 ans

Les enfants sont invités à un voyage ludique et sensoriel à partir du conte interactif *Sékou et la légende du coq aux plumes d'or*. Au programme : chants, jeux de voix, de rythme, de déplacement, découverte des instruments de musique. Les enfants pourront également libérer leur potentiel créatif par la mise en forme de leurs ressentis et émotions grâce au dessin, à la peinture et au collage.

Pique-nique à prévoir pour le midi.

**Avec Muriel Buhagiar**

**Tarif : 7€/personne**

Inscription à l'accueil du centre culturel Soupetard



### ATELIER CREATION PANTIN NUMERIQUE

Le samedi 21 mai  
De 9h30 à 12h30

Dès 8 ans

Grâce à un logiciel de programmation artistique, les enfants vont pouvoir découvrir l'animation articulée d'un pantin et ainsi comprendre la mécanique des marionnettes.

**Avec la Cie 36 du mois**

**Tarif : 5€/personne**

Inscription à l'accueil du centre culturel Soupetard

# STAGES ADULTES



## STAGE CARNET DE VOYAGE

Le samedi 26 février  
De 9h à 12h

Adultes

L'art du carnet de voyage est accessible à tous. Merveilleux prétexte pour arpenter sa région, il permet la découverte ou la (re)découverte des paysages, de son quotidien de façon plus intime, plus précise. Le carnet de voyage favorise la contemplation, le calme, l'appréciation. Il est d'un autre temps, celui de l'observation, du ressenti, de l'expression de soi et pour cela, il existe mille façons de s'exprimer ! Ouvert à tous les niveaux.

**Avec Nathalie Dento**

**Tarif : 5€/personne**

Inscription à l'accueil du centre culturel Soupetard



## PORTRAITS DE FEMMES

Le samedi 26 février  
De 14h à 17h

Adultes

Le stage propose la réalisation d'un portrait grâce à des techniques propres à l'art du carnet de voyage en y associant les règles du dessin. Nous utiliserons des collages, des fonds colorés, nous mixerons les diverses techniques picturales pour créer dans la joie et la couleur votre portrait de «Femme de votre Monde». Ouvert à tous les niveaux.

**Avec Nathalie Dento**

**Tarif : 5€/personne**

Inscription à l'accueil du centre culturel Soupetard

# Centre municipal des arts du cirque le Lido



## **STAGE D'INITIATION CIRQUE** **Sous le chapiteau du Lido**

**Du 21 au 25 février de 10 à 17h**  
**Inscription le 11 janvier 2022**

**Du 25 au 29 avril de 10h à 17h**  
**Inscription le 15 mars 2022**

Découverte des arts du cirque à travers des parcours ludiques et collectifs. Le vendredi à 15h, une petite présentation de travail est prévue !

**De 6 ans et demi à 8 ans et demi**

**Tarif : 100€**

**Repas du midi et goûter inclus**

Inscription par mail :

[accueil.lido@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.lido@mairie-toulouse.fr)

# INFORMATIONS

## Ouverture des inscriptions le lundi 13 décembre 2021 à 9h

Inscriptions auprès des accueils des centres culturels.

Nouveau : inscrivez-vous depuis chez vous !

Désormais le formulaire d'inscription est également disponible sur [Toulouse.fr](http://Toulouse.fr) ou sur demande auprès des accueils.

Pour vous protéger et comme suite aux décisions nationales, le pass sanitaire est exigé à l'entrée des centres culturels, depuis le mercredi 21 juillet, pour les personnes âgées de 12 ans et +.

Les gestes barrières et la distanciation sociale restent en vigueur.



# NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



**CENTRE CULTUREL  
BONNEFOY**

4, rue du Faubourg Bonnefoy  
31500 TOULOUSE - 05 67 73 83 60  
accueil.bonnefoy@mairie-toulouse.fr  
Bus L9 - n°38, arrêt Arago

**CENTRE CULTUREL DE  
QUARTIER SOUPEWARD**

63, chemin de Hérédia  
31500 TOULOUSE - 05 31 22 99 70  
accueil.soupetard@mairie-toulouse.fr  
Bus n°19, 37 arrêt Dinetard

**CENTRE MUNICIPAL DES ARTS  
DU CIRQUE LE LIDO**

14, rue de Gaillac  
31500 TOULOUSE - 05 36 25 22 20  
accueil.lido@mairie-toulouse.fr  
Métro : ligne A direction Balma  
Gramont - arrêt Argoulets