



Un mercredi sur deux

## A La Cordelière

Dès Mercredi

16 Septembre 2020

De 16h à 17h

L'association

« **Les Petites Mains** »

Vous propose

ATELIER FABRICATION DE MASQUE



Participation Libre

Renseignements et Inscriptions Ouvert à tous

 [csc-lacordeliere](https://www.facebook.com/csc-lacordeliere)  
 [csc-la-cordeliere.com](https://www.csc-la-cordeliere.com)  
 Imprime des Cordeliers, 04300 FORCALQUIER  
 [Lacordeliere.accueil@orange.fr](mailto:Lacordeliere.accueil@orange.fr)  
 04 92 72 93 31



Un masque jetable

dépanne,

Mais un masque lavable

est utile à

l'Environnement !

# Initiation à la Langue des signes française

La langue des signes est une langue gestuelle et visuelle qui s'exprime avec les mains. C'est une façon de percevoir le monde autrement, avec les yeux. Mais c'est également la langue des Sourds, une minorité linguistique et culturelle que l'on côtoie au quotidien mais que l'on ne connaît pas toujours bien. La langue des signes est une belle et vraie langue qui possède une syntaxe et une grammaire propre et avec laquelle il est possible de tout dire !

De plus, son apprentissage est accessible à tous, ouvert à tous que ce soit un besoin, par simple curiosité ou encore par plaisir.



Ouvert à tous (enfants à partir de 8 ans/ ados/adultes entendants, malentendants, sourds...)

dès septembre 2020

Cours initiation Langue des signes française  
au Centre socioculturel La Cordelière  
à Forcalquier

**PAULINE GROC**

06.73.98.96.10  
groc-pauline@yahoo.fr  
fb : "Initiation à la Langue des signes et danse : le Sign'à corps"



2020/2021

Forcalquier

## MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

lundi de 18h15 à 19h15

Etre pleinement présent ici et maintenant, aux sensations, émotions.  
S'ancrer, être à l'écoute de notre ressenti.  
Se relier à sa respiration, son corps.  
Etre plus serein, plus concentré  
Réduire le stress.

Méditation selon la méthode de Jon Kabat Zinn

## SOPHROLOGIE

lundi de 19h30 à 20h30

Se recentrer.  
Pratiquer des exercices de respiration, de visualisation créative.  
Evacuer les tensions physiques et mentales.  
Relaxation dynamique.  
Etre plus positif.

Sophrologie selon la méthode caycédienne

Animé par Maud Jouan

06 87 56 97 82

Formée à la sophrologie caycédienne, à la méditation de pleine conscience et à l'hypnose ericksonienne. Infirmière diplômée d'Etat.  
[www.sophrologie-hypnose.net](http://www.sophrologie-hypnose.net)

Centre socioculturel la Cordelière à Forcalquier

# YOGA VINYASA



Sentir son corps vivant. Se sentir vivant.e. Vivez l'expérience

## Forcalquier

Centre socioculturel La Cordelière  
(au fond de l'impasse du jardin des Cordeliers)

3 cours tous les jeudis

Yoga vinyasa tous niveaux 8h-9h15  
Yoga vinyasa tous niveaux 12h-13h15  
Yoga vinyasa intermédiaire 19h-20h30



Tarif 10€ le cours

Une question?  
Jordane au 06 99 87 46 73