

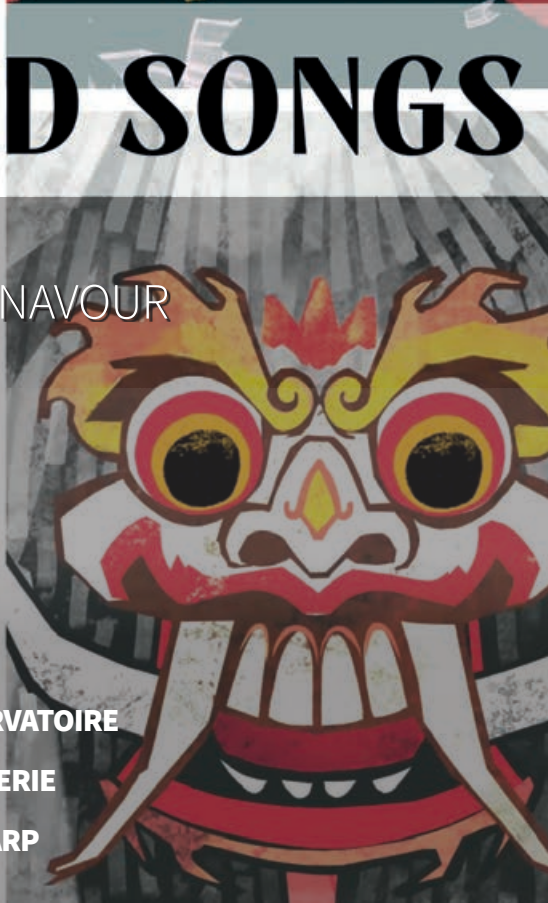
LE SUPPLÉMENT CULTURE ET LOISIRS

# CLAMART



## POLAROÏD SONGS

12 FEV. | CONSERVATOIRE  
AUDITORIUM CHARLES AZNAVOUR



5 FEV. | CONFERENCE MUSICALE | CONSERVATOIRE

12 FEV. | TROC | MEDIATHEQUE LA BUANDERIE

15 FEV. | QUEEN BLOOD | THEATRE JEAN ARP



# UN SPECTACLE POUR VOYAGER !

POLAROID SONGS | SAMEDI 12 FÉVRIER | 20H30 | AUDITORIUM CHARLES AZNAVOUR

**Imaginé par deux musiciens professionnels, ce spectacle hybride croise créations musicales folkloriques, narration et projections vidéo. Un répertoire éclectique porté avec enthousiasme par les élèves de l’orchestre symphonique du 3e cycle du Conservatoire.**

Cédric Hanriot, pianiste et Bertrand Béruard, professeur de basse et contrebasse jazz au Conservatoire de Clamart ont ramené de leurs tournées dans différents pays l’idée de «POLAROID SONGS». Ce spectacle a pour fil conducteur la création de folklores imaginaires. Les pièces sont imaginées à la manière du compositeur Béla Bartók, c’est-à-dire par l’assimilation du matériau folklorique local (mélodies, rythmes, textures mais aussi langues, dialectes et ambiances locales) afin de créer une musique originale.

Les deux artistes invitent les Clamartois à un voyage en douze tableaux porté par une instrumentation pour double trio (trio « jazz » contemporain et trio à cordes) et par l’utilisation des nouvelles technologies (synthèse sonore, traitement en temps réel,...). Résolument pluridisciplinaire, ce concert fait aussi intervenir un narrateur et des images vidéoprojetées. Dirigé par Alejandro Sandler, l’orchestre symphonique de 3<sup>e</sup> cycle du Conservatoire de Clamart s’associe avec joie à ce spectacle. Les Clamartois qui assisteront à ce spectacle profiteront d’un répertoire original aux frontières des musiques du monde, du jazz et de la musique classique.

## Conservatoire Henri Dutilleux

Place Hunebelle

01 55 95 92 72

conservatoireclamart.wordpress.com

**ENTRÉE GRATUITE SUR RÉSERVATION  
AU 01 55 95 92 72**



# LES GRANDS DUOS

## RÉALISATEURS/ COMPOSITEURS

SAMEDI 5 FÉVRIER | À 16H | SALLE D’AUDITION DU CONSERVATOIRE

**En amont du festival de musiques de films qui se déroulera du 19 au 27 mars prochain, la Direction des affaires culturelles a demandé à Xavier Le Masne, compositeur et conférencier musical bien connu des Clamartois, de donner au public des clés d’écoute sur le vaste et passionnant sujet des musiques de films. Une introduction ludique et instructive au festival de musiques de films !**

Cette première conférence sera consacrée aux grands duos de réalisateurs et de compositeurs de musiques de films. Vous partirez sur les traces de ces binômes qui jalonnent l’histoire du cinéma : Nino Rota/Fellini ; Bernard Herman/Alfred Hitchcock ; Ennio Morricone/Sergio Leone ; Dany Elfman/Tim Burton ; Michel Legrand/Jacques Demis ou John Willams/Steven Spielberg. À partir de présentations historiques des rencontres entre les compositeurs et les réalisateurs mais aussi et surtout (!) d’extraits de scènes de films cultes, vous serez en mesure de repérer et de

cerner le rapport qui s’installe entre la musique et les images.

**L’avis de la rédaction : une conférence à ne pas rater !**

### Direction des affaires culturelles

☎ 01 46 62 37 98

@ culture@clamart.fr



# DES ARTISTES EN HERBE !

*Après des artistes invités par le CACC,  
nos enfants dévoilent tous leurs talents !*

**Fidèle à son souhait d'amener tous les publics à la découverte de l'art d'aujourd'hui, le CACC déploie plusieurs programmes de sensibilisation auprès des élèves de Clamart. Depuis cet automne, les visites d'expositions, rencontres avec les artistes et ateliers de pratique artistique en classe reprennent et rythment l'année scolaire pour le plus grand plaisir des petits et des grands.**

## MA BOÎTE DE NUIT RÉVÉE

Le dispositif *la Fabrique du CACC* invite les enfants des classes maternelles et élémentaires à se plonger dans l'univers de l'artiste en résidence, Tony Regazzoni, par des ateliers en classe et des rencontres. Avec son exposition personnelle « On achève bien les discos », Tony Regazzoni a choisi avec le centre d'art de révéler les décors fantasmagoriques et les usages de plusieurs discothèques célèbres de la fin des années 1990. Les plus jeunes imaginent ainsi les costumes, musiques et danses qu'ils aimeraient trouver dans leur boîte de nuit rêvée ; les CE1-CE2 s'amuse à recréer le décor de ces temples déchu de la fête. Quant aux CM1-CM2, ils développent des jeux d'ombres et de lumières pour inventer une atmosphère lumineuse festive.

## MA PETITE BOÎTE À OUTILS ARTY

Parallèlement à cette vaste exploration auprès de Tony Regazzoni, le programme *Condensé d'art* se déroule sur un temps plus court pour d'autres classes, et donne les clés de compréhension d'une technique artistique sur la danse, la couleur ou encore le graphisme. Jeux, rencontres avec un artiste et temps d'expérimentations permettent aux élèves et aux enseignants de se constituer une petite boîte à outils arty qui peut être réemployée ensuite en classe.

## LES ACTIONS AUPRÈS DES SCOLAIRES EN CHIFFRES

Pour la saison 2021-2022, 6 artistes encadrent les dispositifs dans les écoles maternelles et élémentaires de la ville, 11 classes prennent part à *la Fabrique du CACC* et 14 classes suivent le programme *Condensé d'art*, pour respectivement 8h et 4h d'ateliers artistiques en classe. Soit 144 d'heures d'intervention en classe et 560 enfants qui participent à ces projets.

### CACC - Centre d'Art Contemporain Chanot

33 rue Brissard  
01 71 16 76 32  
cacc@clamart.fr



# LE CONSERVATOIRE PARTAGE SON SAVOIR

*Par ses interventions dans les écoles, le Conservatoire joue un rôle majeur dans la découverte de la musique pour tous.*

## **Au-delà de ses enseignements traditionnels, le Conservatoire Henri Dutilleux intervient aussi dans les écoles.**

Lieu emblématique de l'apprentissage de la musique, du théâtre et de la danse sur la ville, le Conservatoire de Clamart développe depuis de nombreuses années une relation étroite avec le milieu scolaire. Outre son partenariat avec l'Education Nationale qui se développe à travers les différentes classes à horaires aménagés de musique et théâtre dans l'école élémentaire Léopold Sedar Senghor et les collèges des Petits Ponts et Alain Fournier, le Conservatoire Henri Dutilleux intervient régulièrement auprès des élèves des écoles élémentaires de la ville. Ces actions prennent la forme d'interventions directement dans les établissements ou bien d'accueil dans l'auditorium Charles Aznavour. Plusieurs enseignants, parfois accompagnés de grands élèves, y proposent des séances de découvertes de leurs

familles d'instruments. Adaptées aux différents âges, ces séances sont parfois un premier contact avec la musique vivante pour certains enfants. Elles représentent aussi une belle occasion de susciter l'envie de débiter la musique ou d'inviter à venir écouter d'autres instruments lors de concerts organisés par le Conservatoire. Véritable école du spectateur, le conservatoire de Clamart contribue pleinement à la démocratisation de la culture.

### **Conservatoire Henri Dutilleux**

📍 Place Hunebelle

☎ 01 55 95 92 72

@ conservatoireclamart.wordpress.com



# AUTOUR DE LA SCIENCE...

À l'occasion de la Science se livre, LE rendez-vous de vulgarisation scientifique du département, le réseau des médiathèques et ses partenaires vous proposent de nombreuses rencontres.

La science peut être à la fois amusante et passionnante. La preuve avec quatre événements. **Le mercredi 2 février de 14h à 16h** les Savants fous proposent l'atelier Programmation d'un robot artistique à la médiathèque La Buanderie. Les enfants découvriront un robot capable d'écrire sur un mur à la manière d'un graffeur. **Le samedi 12 février à 16h** à François Mitterrand, les savants fous reviennent avec un programme farfelu «sur les traces de Léonard de Vinci» et de la science moderne. **Le samedi 5 février à 16h** la médiathèque La Buanderie organise une projection débat sur le thème de l'œil de l'artiste. En s'intéressant à des artistes tels que Monet, Degas ou encore Van Gogh, le documentaire de Michel Cymes crée des ponts entre médecine et histoire de l'art pour découvrir les secrets des plus grands mouvements artistiques. Enfin, **le samedi 19 février de 15h à 16h30** Les petits débrouillards vous invitent à découvrir les concepts scientifiques qui se cachent derrière la magie de la peinture et des couleurs.

## NOUVEAU DÉFI : LA GRANDE DICTÉE

Dans le cadre de la semaine de la langue française et de la francophonie, la ville de Clamart et les médiathèques s'associent pour organiser La grande Dictée de Clamart qui aura lieu **le 12 mars** à l'école du Panorama. La dictée est ouverte aux juniors de 10 à 17 ans et aux 18 ans et plus, avec un lauréat dans chacune des catégories.

Inscriptions obligatoires sur le portail des médiathèques ou sur le site de la Ville. Attention, le nombre de places est limité !

Sachez que la grande Dictée de Clamart sera retransmise en direct sur le facebook de la Ville de Clamart.

### Réseau des Médiathèques

☎ 01 86 63 12 30

@mediathequesdeclamart.valleesud.fr

## TROC, LE RETOUR !

**Le samedi 12 février à partir de 14h**, la médiathèque La Buanderie propose à tous les Clamartois de venir échanger leurs livres, CD ou DVD, neufs ou en bon état.

# TRACK



*Ce train vous embarquera dans le monde magique et imaginaire de l'enfance. Prenez place, le chef de gare vient de siffler le départ !*

©Frédéric Desmesure

SAMEDI 05 FÉVRIER | 11H | (REPRÉSENTATION SUPPLÉMENTAIRE HORS PLAQUETTE) ET 16H

SAMEDI 05 FÉVRIER | 17H | INITIATION LUDIQUE AU HUMAN BEATBOX ET AUX OBJETS SONORES DE TRACK

**Embarquez à bord du train de l'enfance et de l'imaginaire à la découverte de paysages sonores inouïs ! Attention, votre chef de gare est beatboxer... TRACK, un spectacle à voir en famille.**

Avec sa bouche et sa voix, un homme-enfant dirige une gare miniature et vous embarque pour un voyage à la découverte de paysages sonores poétiques. Beatboxer dans l'âme, il fait résonner des territoires inexplorés, s'engouffre dans des tunnels, gravit des ponts, il aiguille et tente de ne pas dérailler. Réinventant l'idée même du voyage, a capella et à dix doigts, c'est un géant délicat qui veille sur son petit monde, théâtre d'une odyssée miniature extraordinaire. Mêlant théâtre d'objets connectés et human beatbox, cette création hors du commun ravira petits et grands.

Face au succès du spectacle, une représentation supplémentaire pour le tout public est prévue **le 5 février à 11h**. Les élèves clamartois quant à eux pourront assister avec leur école à l'une des huit séances scolaires organisées **du 3 au 8 février**.

## LES PETITES GEOMETRIES EN TOURNEE

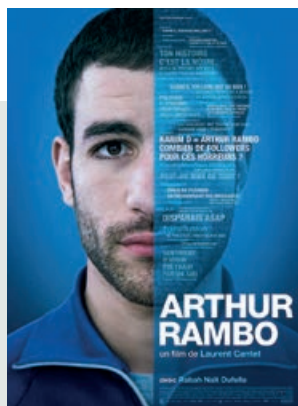
**Tout au long de l'année, le Théâtre Jean Arp s'engage pour le spectacle vivant en milieu scolaire : focus sur la tournée des Petites Géométries.**

Avec comme maîtres-mots l'itinérance et la flexibilité, le Théâtre Jean Arp organise tout au long de la saison une tournée à destination du jeune public. La pièce de théâtre d'objets *Les petites géométries* a ainsi déjà pu émerveiller les enfants des maternelles Jules Ferry, La Fontaine, Les Closiaux et Jean Monnet. Ce spectacle continue sa tournée clamartoise jusqu'à la fin de l'année scolaire.

### Théâtre Jean Arp

📍 Réservations 01 71 10 74 31  
 mardi. vend. 15h-18h30, mer. sam. 10h-13h et  
 14h-18h30

🌐 [theatrejeanarp.com](http://theatrejeanarp.com)



SEMAINE DU 2 AU 8 FÉVRIER

**ARTHUR RAMBO****De Laurent Cantet - 1h27**

Mer 2, 16h30 – 20h45 / Jeu 3, 20h45 / Ven 4, 16h15 – 18h30 / Sam 5, 16h – 20h30 / Dim 6, 16h30 – 20h30 / Mar 8, 20h45

**OUISTREHAM****De Emmanuel Carrère – 1h46**

Mer 2, 18h30 / Ven 4, 14h-20h30 / Sam 5, 18h15 / Dim 6, 18h25 / Mar 8, 18h30

**LES LEÇONS PERSANES****De Vadim Perelman – 2h07**

Jeu 3, 18h15 / Dim 6, 14h

**PRINCESSE DRAGON****De Jean-Jacques Denis, Anthony****Roux – 1h14** JEUNE PUBLIC Dès 5 ans  
Mer 2, 14h30 / Sam 5, 14h

SEMAINE DU 9 AU 15 FÉVRIER

**LES PROMESSES****De Thomas Kruithof – 1h38**

Mer 9, 16h30 - 20h45 / Jeu 10, 18h30 / Ven 11, 14h-18h30 / Sam 12, 20h45 / Dim 13, 16h30 – 20h45 / Mar 15, 20h45

**LA PLACE D'UNE AUTRE****De Aurélia Georges – 1h52**

Mer 9, 18h30 / jeu 10, 20h30 / vend 11, 16h / Sam 12, 15h45 / Dim 13, 18h30 / Mar 15, 18h30

**LES LEÇONS PERSANES****De Vadim Perelman – 2h07**

Vend 11, 20h45 / Sam 12, 18h15 / Dim 13, 14h

**MAMAN PLEUT DES CORDES****De Hugo de Faucompret – 0h50**

JEUNE PUBLIC dès 6 ans

Mer 9, 14h30 / Sam 12, 14h

SEMAINE DU 16 AU 22 FÉVRIER

**ENQUÊTE SUR UN SCANDALE D'ÉTAT****De Thierry de Peretti – 2h03**

Mer 16, 16h - 20h45 / jeu 17, 20h45 / vend 18, 16h15 – 18h35 / Sam, 16h – 20h45 / Dim 20, 16h15 – 20h45 / Mar 22, 18h25

**LES JEUNES AMANTS****De Carine Tardieu – 1h52**

Mer 16, 18h30 / jeu 17, 18h30 / vend 18, 14h – 20h55 / Sam 19, 18h30 / Dim 20, 14h – 18h30 / Mar 22, 16h – 20h45

**VANILLE****De Guillaume Lorin – 0h43 –**

Sélection Télérama enfant

JEUNE PUBLIC Dès 5 ans

Mer 16, 14h30 / Mar 22, 14h30

**ENCANTO, LA FANTASTIQUE FAMILLE MADRIGAL****De B. Howard, J. Bush,****C. C. Smith -1h42**

Sélection Télérama enfant

JEUNE PUBLIC Dès 6 ans Sam 19, 14h

SEMAINE DU 23 FÉVRIER AU 1<sup>ER</sup> MARS**UN AUTRE MONDE****De Stéphane Brizé – 1h36**

Mer 23, 16h15-20h35 / Jeu 24, 18h30 / Ven 25, 16h / Sam 26, 16h - 20h35 / Dim 27, 16h30- 20h35 / mardi 1er, 16h30 - 20h30

**VOUS NE DÉSIREZ QUE MOI****De Claire Simon – 1h35**

Mer 23, 18h30 / Jeu 24, 16h15 / Ven 25, 20h45 / Sam 26, 18h30 / Dim 27, 18h30 / Mar 1er, 18h30

**H6****De Ye Ye – 1h57**

Jeu 24, 20h35 / Ven 25, 18h30 / Dim 27, 14h

**ICARE****De Carlo Vogele -1h12**

Avant-première

Sélection Télérama enfant

JEUNE PUBLIC Dès 7 ans

Mer 23, 14h30

**ENCANTO, LA FANTASTIQUE FAMILLE MADRIGAL****De B. Howard, J. Bush,****C. C. Smith -1h42**

Sélection Télérama enfant

JEUNE PUBLIC Dès 6 ans

Jeu 24, 14h30 / Mar 1er, 14h30

**VANILLE****De Guillaume Lorin – 0h43**

Sélection Télérama enfant

JEUNE PUBLIC Dès 5 ans

Ven 25, 14h30 / Sam 26, 14h

**Cinéma Jeanne Moreau**

☎ 01 71 10 74 36

@ theatrejeanarp.com



JEUDI 3 FÉVRIER

**PROJECTION « LISBONNE ET L'ALGARVE 2015 »**  
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
 clamartaccueil.org

SAMEDI 5 FÉVRIER, 20H

**CONCERT ORCHESTRE VOCAL DIRIGÉ PAR IRÈNE DORIA, ET EN PREMIÈRE PARTIE LE TRIO CANTABILÉ**

Un concert organisé par l'association Polysongs au profit du groupe de théâtre handicap.

Espace St JO (54 rue du Moulin de Pierre à Clamart), Tarif 10€ (gratuit pour personnes handicapées)

**Rens : 06 29 40 88 37**

VENDREDI 11 FÉVRIER & SAMEDI 12 FÉVRIER À 20H30

**THÉÂTRE « MOSAÏQUES »**

Sketches et parodies connus et inédits ponctués de musiques de circonstance. Adaptation et mise en scène de Céline Réniou.

2 heures de rire à partager entre amis, en famille, en solo ou en duo. Ata théâtre, Salle des Fêtes, place Hunebelle à Clamart. Ouverture des portes à 20h.

Entrée : 13 € Réduction : 9 € sur pré-réservation par mail à [info@atatheatre.com](mailto:info@atatheatre.com)

Dans la limite des places disponibles

**[billetreduc.com](https://www.billetreduc.com) – [ticketac.com](https://www.ticketac.com) ou [atatheatre.com](https://www.atatheatre.com) – 06.77.28.02.03**



## CLAMART ACCUEIL

**Le passe sanitaire et l'adhésion à Clamart Accueil sont obligatoires**

Lundis : marche de l'après-midi  
 Vendredis : marche du matin  
 Dimanche : marche à la journée avec pique-nique (1 fois par mois)  
 clamartaccueil.org



**Permanences les mardis, jeudis, samedis de 10 à 12h à la Maison des Associations**  
**13 bis rue de Bièvres 01 71 10 84 43**

SAMEDI 12 FÉVRIER 15H À 16H15

## CLES D'ECOUTE

Écoute commentée d'extraits de «Pelléas et Mélisande» (Opéra de Debussy)

Par Xavier le Masne, compositeur, professeur d'analyse et de composition

**Au Conservatoire - centre documentaire**

DIMANCHE 13 FÉVRIER 10H30

## CONFÉRENCE DEBUSSY (1862-1918)

Par Xavier le Masne - en partenariat avec le Conservatoire Henri Dutilleul  
**À la médiathèque La Buanderie**

MARDI 15 FÉVRIER 2022 À 15H15

## CONFÉRENCE « BERNADOTTE, LE RÉPUBLICAIN QUI DEVINT ROI » PAR FRANÇOIS JARRY

Jean-Baptiste Bernadotte né à Pau en 1783 et mort en 1844 à Stockholm, homme à l'extraordinaire destinée, engagé à dix sept ans comme simple soldat du roi de France, après une éblouissante carrière sous la Révolution et l'Empire règne à partir de février 1818 sur la Suède et la Norvège.

**Médiathèque La Buanderie**  
**Renseignements club amitié et culture 06 47 17 70 22**



Antenne de CLAMART ET 92 SUD

## FRANCE ALZHEIMER 92 VOUS PROPOSE

### Permanence mensuelle

le 14 février sans rendez-vous de 13h45 à 15h45 à la maison des associations 13 bis rue de bièvres salle Alphonse Daudet 1er étage.

**Café mémoire** de Clamart du jeudi 10 février 2022 à la brasserie «Le living» 4 avenue René Samuel de 15h à 17h Entrée libre sur le thème «**Communiquer avec mon proche malade**»

**Atelier Tennis de table** le mardi de 17h30 à 19h- Inscription préalable au club, gymnase 52 rue Condorcet

**Atelier gymnastique douce** le 17 février de 14h à 16h salle du théâtre 2<sup>ème</sup> étage à la maison des associations 13 bis rue de bièvres, **inscription obligatoire**

**Groupe de paroles** le 26 février 2022 de 10h à 12h à la maison des associations 13 bis rue de bièvres bureau n°9 au 3<sup>ème</sup> étage – **inscription obligatoire** (groupe minimum de 3 familles)

Renseignements / réservations ou **accueil écoute sur RV** au tel/ répondeur 01 46 42 22 16

**LA PETITE BIBLIOTHÈQUE RONDE**



**Mercredi 2 février à 10h30 Le Poussin Masqué**

Comptines, chansons, histoires et jeux de doigts !

**De 0 à 3 ans, inscription obligatoire au 01 41 36 04 30**

**Dimanche 6 février à 11h Émile en musique, à la Philharmonie de Paris concert**

A partir de 4 ans, gratuit, inscription obligatoire au 01 41 36 04 30

**Durée du concert : 1h**

**RDV à 9h devant la bibliothèque, départ en car Retour vers 13h**

**Samedi 5 février à 10h30 Le Poussin Masqué**

Comptines, chansons, histoires et jeux de doigts !

**De 0 à 3 ans, inscription obligatoire au 01 41 36 04 30**

**Samedi 12 février après-midi sortie**

Parcours découverte autour des œuvres emblématiques du Musée d'Orsay à Paris.

A partir de 7 ans, gratuit, **inscription obligatoire au 01 41 36 04 30**

**Départ à 12h00 de la bibliothèque, retour vers 17h.**

**Mercredi 16 février à 15h Les petites géométries, Cie Juscomama théâtre d'objets**



La Cie Juscomama s'invite à La Petite Bibliothèque Ronde avec la complicité du Théâtre Jean Arp le temps d'un voyage surréaliste et poétique destiné aux enfants !

**De 3 à 5 ans, gratuit, inscription obligatoire au 01 41 36 04 30 Durée : 30 mn**

**Atelier des vacances du samedi 19 février au dimanche 6 mars de 14h30 à 17h excepté les lundis et vendredis**

L'atelier des vacances d'hiver invite les participants à donner forme à l'histoire créée tout au long de l'année : Rouli-Bouli, kamishibai, livre numérique, marionnettes - à eux de choisir le support pour donner corps à leur imagination.

*Ce projet a reçu le soutien du MCC et de la DRAC IDF dans le cadre de l'appel à projet «Action culturelle et langue française»*

**A partir de 5 ans, entrée libre dans la limite des places disponibles**

**SOLIDARITÉ ET LOISIRS VOUS PROPOSE,**

**Mardi 1<sup>er</sup> février :** randonnée Colombes – Rueil Malmaison

**Judi 3 février :** Musée Cognacq-Jay annulé et remplacé par David Hockney Normandie au Musée de l'Orangerie

**Dimanche 6 février :** Concert « Romantiques » à la Philharmonie de Paris

**Dimanche 13 février :** Brunch du dimanche sur la péniche « Aqua »

**Mardi 15 février :** Randonnée Longjumeau – Monthléry – Longpont

**Mardi 22 février :** Hôtel de la Marine sous réserve

**Dimanche 27 février** Théâtre des 2 Anes annulé pour le 30 janvier et reporté à cette date

**Judi 3 mars :** Musée des Arts forains

**Pour toutes ces sorties, le Passe sanitaire est obligatoire.**

Tél : 06 30 93 27 02.

[solidariteloisirs@hotmail.com](mailto:solidariteloisirs@hotmail.com)

## LES BLOUSES ROSES PRÈS DE CHEZ VOUS

**Les Blouses Roses** présentes depuis 77 ans dans les hôpitaux et les maisons de retraite afin de distraire, apporter le sourire, jouer avec les enfants, bavarder avec les adultes ou les personnes âgées

Vous avez une demie journée par semaine, l'envie d'être utile, pour vous investir à l'hôpital Marie Lannelongue au Plessis Robinson, à l'hôpital Bécclère ou à l'EPHAD Bel Air sur Clamart...

### REJOIGNEZ-NOUS.

**Les Blouses roses Comité du Plessis Robinson**

9 avenue Galilée, 92350 Le Plessis Robinson - Comiteplessisbr@yahoo.com - Pascale Fichelle : 06 99 34 50 44



## L'ASSOCIATION THÉRAPIES & MIEUX-ÊTRE VOUS PROPOSE :



CONFÉRENCES – CONFÉRENCES – CONFÉRENCES

**RETABLIR UN ÉQUILIBRE DE VIE POUR VIVRE HEUREUX**  
avec **Hélène COUTAND (Sophro-Coach)**  
En distanciel



**Jeudi 10 février 2022 à 20 h 30**

Chaque jour nous effectuons une multitude de tâches et nous avons des emplois du temps à rallonge. Dans ce quotidien surbooké, comment retrouver ou maintenir un équilibre de vie ? Comment cet équilibre va contribuer à des journées plus sereines ?

Entrée libre  
Renseignements par mail : [hcoutand@gmail.com](mailto:hcoutand@gmail.com) ou 06 27 80 70 15

Prochaines dates : Voir au dos

Suivez notre activité sur notre site : [www.bien-etre-clamart.fr](http://www.bien-etre-clamart.fr)

Avec le soutien de la Ville de Clamart

### CONFÉRENCE GRATUITE : Jeudi 10 février en distanciel à 20h30

#### Rétablir un équilibre de vie pour vivre heureux

Chaque jour nous effectuons une multitude de tâches et nous avons des emplois du temps à rallonge.

Dans ce quotidien surbooké, comment retrouver ou maintenir un équilibre de vie ? Comment cet équilibre va contribuer à des journées plus sereines ?

**Durée : 1h**

**Inscription Hélène Coutand : 06.27.80.70.15 ou [hcoutand@gmail.com](mailto:hcoutand@gmail.com)**



Un atelier pratique de 3 h pour  
« Gérer ses émotions avec la Gestalt »



**Samedi 5 février de 14h à 17h**

Salle polyvalente du Jardin Parisien 20 rue du Parc (Clamart)

Nos émotions sont précieuses comme indicateur pour nous aider à avancer. En prendre conscience c'est progresser avec et réagir à soi, aux autres, à la vie, de façon ajustée. Dans notre atelier il s'agit d'identifier ses émotions, les reconnaître notamment en écoutant son corps, les exprimer ou les mobiliser.

avec **Muriel DELVEDÈRE** et **Boris Auville** : Gestalt Praticiens

Inscription OBLIGATOIRE auprès de l'intéressée  
Coût : 5 euros/atelier/personne, maximum 8 participants  
Muriel Develdère : 06 03 21 40 54 ou [mdeveldere.lamotte@gmail.com](mailto:mdeveldere.lamotte@gmail.com)  
Boris Auville : 06 82 60 78 43 ou [muricla@free.fr](mailto:muricla@free.fr)

Prochaines dates : Voir au dos

Suivez notre activité sur notre site : [www.bien-etre-clamart.fr](http://www.bien-etre-clamart.fr)

Avec le soutien de la Ville de Clamart

### ATELIER : Samedi 5 février, de 14h à 15h30

#### Gérer ses émotions avec la Gestalt

Découvrir et partager les émotions que nous ressentons en pensant à l'écologie, pour mieux les vivre

Animateurs : Boris Auville et Muriel Develdère

**Inscription OBLIGATOIRE [auville.boris@free.fr](mailto:auville.boris@free.fr)**

**ou [develdere.lamotte@gmail.com](mailto:develdere.lamotte@gmail.com)**

**Coût : 5 euros/atelier/personne**

@Le Jolivet • licences n°1-109 8404, 2-109 6790, 3-1096791

THÉÂTRE  
Jean  
arp  
CLAMART

SCÈNE CONVENTIONNÉE  
D'INTERÊT NATIONAL ART ET CRÉATION



# QUEEN BLOOD

OUSMANE SY  
DANSE • DÈS 8 ANS



MAR.  
**15**  
FÉV.  
2022  
20H30