

DU 19 FÉVRIER AU 1ER MARS 2024

# LES VACANCES DE L'OPAD

DANSE ORIENTALE  
ATELIERS CRÉATIFS  
MUSCULATION  
CONFÉRENCE  
ATELIERS "LES GESTES QUI SAUVENT"



OPAD-DIJON.FR



# LES VACANCES DE L'OPAD

→ **LUNDI 19 FÉVRIER (14H-15H30)**

**MAISON PHARE**

## DANSE ORIENTALE

**PETITS-ENFANTS BIENVENUS !**

**(À PARTIR DE 9 ANS)**

**TARIF : 7€**

**GRATUIT POUR LES ENFANTS**



ATELIER ANIMÉ PAR **SABINE CLAIRET**.

A LA FOIS ENVOÛTANTE ET MYSTÉRIEUSE, LA DANSE ORIENTALE EST ADAPTÉE À TOUS LES TYPES DE MORPHOLOGIES. CETTE DANSE SE CARACTÉRISE PAR DES MOUVEMENTS DE ROTATION ET D'ONDULATION : DU BASSIN, DES HANCHES, DU BUSTE ET DES BRAS. CET ART COMPOSE AUSSI BIEN AVEC LES RYTHMES SACCADÉS QUE LENTS ET FLUIDES. LA DANSE ORIENTALE EST TRADITIONNELLEMENT PRATIQUÉE PAR LES FEMMES, QUI EXPRIMENT PAR CET ART LEUR FÉMINITÉ, LEUR VITALITÉ, MAIS AUSSI LEURS SENTIMENTS, JOIES ET PEINES.

TENUE CONSEILLÉE :

PANTALON SOUPLE TYPE LEGGING, SURVÊTEMENT.

PAS DE CHAUSSURE SPÉCIFIQUE (SE PRATIQUE PIEDS NUS).

→ **MERCREDI 21 FÉVRIER (10H-12H & 14H-16H)**

**OPAD SALLE HAUTE**

## ATELIERS "LES GESTES QUI SAUVENT"

**ENTRÉE LIBRE - INSCRIPTION OBLIGATOIRE**



**Groupama**



**UNION DÉPARTEMENTALE  
SAPEURS - POMPIERS  
CÔTE D'OR**

EN COLLABORATION AVEC NOTRE PARTENAIRE **GROUPAMA** ET L'**UDSP 21**.

CE PROGRAMME D'INITIATION AUX GESTES DE SECOURS PERMET D'ACQUÉRIR CERTAINES CONNAISSANCES ET TECHNIQUES UTILES POUR APPORTER LES PREMIERS SOINS DANS UNE SITUATION D'URGENCE.

INSCRIPTIONS : OPAD | Cour du Caron | 21000 DIJON | [accueil@opad-dijon.fr](mailto:accueil@opad-dijon.fr) | 03 80 70 02 03



**NB : les activités JEUX de l'OPAD auront lieu pendant ces vacances les mardis, jeudis et vendredis aux horaires habituels**

# LES VACANCES DE L'OPAD

→ **MERCREDI 21 FÉVRIER (14H - 17H)**

**SALLE CHAUDRONNERIE AVEC ALLAN RYAN**

→ **MERCREDI 28 FÉVRIER (14H - 17H)**

**OPAD SALLE HAUTE AVEC MATTHIEU LOUVRIER**

## ATELIERS CRÉATIFS "LEPORELLO"

**PETITS ENFANTS BIENVENUS !**

**ENTRÉE LIBRE - INSCRIPTION OBLIGATOIRE**



*PRINTEMPS  
DES  
POÈTES*

VENEZ CRÉER VOTRE 'LEPORELLO' (LIVRE-ACCORDÉON) AVEC LE COLLECTIF LAURE & AMON. CES OBJETS LIVRES À RÉALISER SUR LE THÈME DE 'LA GRÂCE' SERONT EXPOSÉS LORS DU PRINTEMPS DES POÈTES LES 9 ET 10 MARS 2024 AU CELLIER DE CLAIRVAUX.

NB : VOUS POUVEZ PARTICIPER À UN SEUL ATELIER OU AUX DEUX.

→ **JEUDI 22 FÉVRIER (14H30-16H30)**

**SALLE CHAUDRONNERIE**

## CONFÉRENCE

### 'LE THÉ AU PAYS DES NEIGES'

**TARIF : 6€**

**CONFÉRENCE SUIVIE D'UNE  
DÉGUSTATION ANIMÉES PAR  
BERNADETTE PALLEGOIX**



"LE THÉ, ORIGINAIRE DE CHINE, S'EST IMPLANTÉ EN INDE ET AU NÉPAL GRÂCE AUX ANGLAIS. CELA A DONNÉ UN THÉ UNIQUE COMME LE DARJEELING, LE 'CHAMPAGNE DU THÉ'. LA CHINE EXPORTAIT JADIS DU THÉ AU TIBET EN ÉCHANGE DE CHEVAUX LE LONG D'UNE ROUTE PITTORESQUE QU'ON PEUT ENCORE PARCOURIR AUJOURD'HUI AU MILIEU DES MONTAGNES GRANDIOSES DE L'HIMALAYA. NOUS DÉGUSTERONS DEUX THÉS DE L'HIMALAYA ASSORTIS DE PETITS GÂTEAUX."



NB : les activités JEUX de l'OPAD auront lieu pendant ces vacances les mardis, jeudis et vendredis aux horaires habituels

# LES VACANCES DE L'OPAD

→ **LUNDI 26 FÉVRIER (10H-11H30)**

**GYMNASSE SELLENET (STADE DES POUSSOTS)\***

**MUSCLONS NOTRE SANTÉ !**

**TARIF : 7€**



**ATELIER DE MUSCULATION ANIMÉ PAR KEVIN RUIZ (DIPLÔMÉ EN MUSCULATION).**

**VENEZ RETROUVER DU TONUS GRÂCE À CETTE SÉANCE DE MUSCULATION ADAPTÉE AVEC L'UTILISATION DE CHARGES LÉGÈRES,**

**\*SOUS RÉSERVE DE DISPONIBILITÉ DE LA SALLE**

## **INSCRIPTIONS :**

**OPAD (COUR DU CARON 21000 DIJON)  
ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR / 03 80 70 02 03  
OU EN LIGNE SUR OPAD-DIJON.FR**

## **ADRESSES DES LIEUX DES ACTIVITÉS À DIJON :**

**MAISON PHARE 1 ALLÉE DU ROUSSILLON  
SALLE CHAUDRONNERIE 3 RUE CHAUDRONNERIE  
OPAD COUR DU CARON  
GYMNASSE SELLENET 204 RUE D'AUXONNE**