

L'AUBRIÈRE ASSO



INFO



GALETTE DES ROIS



Rendez-vous pour la traditionnelle **galette des rois** ! Venez partager un moment de convivialité avec l'équipe de l'Aubriere Asso pour le début d'année 2024. **Merci de confirmer votre présence par mail ou téléphone.**

Mercredi 17 janvier

de 12h30 à 13h15 - Salle M. Petrucciani
Gratuit - ouvert à tous les adhérents

YOGA BRUNCH



Le Yoga Brunch des Mots d'Hiver !

Marine CARREE vous propose une **séance dédiée à l'équilibrage du chakra de la gorge**. Séance suivie d'un brunch partagé.

Samedi 17 Février

de 10h30 à 12h00 - Salle G. Migot - 12€
inscription sur aubriereinfo.com

JAM SESSION "CHANSONS"



Après le succès de la 1ère jam session, rendez-vous pour une **seconde soirée spéciale "chansons"**. Apportez vos instruments, vos baguettes et venez jouer dans une **ambiance conviviale et chaleureuse**. Nos professeurs sont là pour vous guider !

Mardi 20 février

20h-22h - Salle G. Migot
Gratuit - ouvert à tous.

LES MOTS D'HIVER



De l'écriture à la scène ! Nous vous invitons à partager de véritables moments d'échanges intergénérationnels et pluridisciplinaires à travers la **musique, l'écriture et le théâtre** !

De nombreuses animations et deux spectacles sont proposés pendant le festival.

Du 16 février au 01 mars 2024

Programme complet à venir
(animations au verso ☺)

STAGE ÉCRITURE DE CHANSON



4 jours pour écrire, composer et chanter !

Pour la 9ème édition du stage d'écriture de chanson dirigé par **les Volo**, L'Aubrière Asso invite à leurs côtés **Buridane**. Retrouvez l'artiste en show case exclusif avant le concert de restitution de nos stagiaires !

Du 27 février au 01 mars 2024

Tarif : 155€ / 135€ (adhérent, étudiant, demandeur d'emploi)
Préinscription sur aubriereinfo.com

STAGE ÉVASION MONTAGNE



Venez vous ressourcer dans la **station du Mont-Dore** pour la 3ème édition de notre stage bien-être. Inscription ouverte pour les nouveaux participants (ouvert à tous à partir du 8 janvier). **Réservation obligatoire** par mail : jcornery@aubriere-asso.com

Du 8 au 11 avril 2024

330€ Tout compris
Réservé aux adhérents du pôle
Forme et Bien-Être

ATELIER PARENT - ENFANT

LECTURE D'HISTOIRE EN MUSIQUE

Dans le cadre du festival des Mots d'Hiver, nous proposons aux familles des lectures d'histoires sonorisées et interactives. Venez partager avec vos enfants un moment unique d'échange et de bien-être.

Le temps d'un instant venez déconnecter et plonger dans l'univers musical d'Aleksandra DOROGOICHENKO (musicienne professionnelle et professeure de l'école de musique de l'Aubrière Asso). Accueil café offert aux familles.

De 09h à 10h - Samedi 17 février, Salle G. Migot
Gratuit*

P'TITS MOMENTS

Nos ateliers et moments partagés autour des arts et du bien-être.

CAFE LITTERAIRE

L'atelier d'écriture du pôle des arts piloté par Mireille LEMAITRE vous ouvre ses portes dans le cadre du festival des Mots d'Hiver et vous propose un événement unique autour de l'écriture.

Venez rencontrer et échanger avec nos écrivains, découvrir à travers une exposition, écouter lors d'une lecture et pourquoi pas vous laissez tenter par une initiation. Le café vous sera offert ainsi qu'un goûter.

De 14h à 17h - Samedi 17 février
Salle G. Migot
Ouvert à tous à partir de 16 ans
Gratuit*

DES MOTS ET DU VIN

2ème édition de notre soirée « Les mots du vin » dans le cadre du festival des Mots d'Hiver. Nous proposons aux amateurs de mots et de vin une soirée conviviale et chaleureuse où vocabulaire, plaisir, partage et découverte de la vallée du Rhône seront au programme.

(dégustation accompagnée de planches apéros)

19h - Mercredi 21 février
Autour du vin - Fondettes
Ouvert à tous à partir de 18 ans
16€*

ATELIER CUISINE « BIEN-ETRE ET RESPONSABLE »

L'AYURVEDA PAR LE KITCHARI

Venez découvrir les grands principes de la cuisine ayurvédique (appétissante, simple, savoureuse et colorée) à travers une recette indienne végétarienne d'hiver, pour aider à la détoxification du corps. Riche en protéines et glucides, le Kitchari est très digeste et permet une bonne absorption des nutriments.

Cet atelier sera animé par Noémie Héraud (Le Bon jour Pour) dans le cadre du festival des Mots d'Hiver. Repas partagé à la fin de l'atelier.

De 19h à 21h - Mardi 27 février, Salle J. Villeret - 8€*

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE JULIEN : 02.47.42.04.25 OU JCORMERY@AUBRIERE-ASSO.COM :

INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE INTERNET À PARTIR DU 16 JANVIER - 10H

*ADHÉSION DE 3€ POUR LES NON ADHÉRENTS

