

LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET SPORTIVES DU 66

SAISON 2021-2022

Aïkido, yoga, danse,
théâtre, gravure, chorale...

LES COURS



D'AÏKIDO

Grâce aux cours d'Aïkido, vous apprendrez à pratiquer avec un-e ou plusieurs partenaires, tout en souplesse, maîtrise et sans confrontation, dans un esprit calme et un physique dynamique. Le cours débute par des exercices de respiration et d'assouplissement, suivis par l'apprentissage des principes et des techniques. Dans l'esprit traditionnel de l'Aïkido, vous pratiquerez les techniques à main nues et avec armes comme le Bokken, le bâton et le couteau. Une pratique épurée, qui entretient le corps et enrichit l'esprit.

- **Horaires :**
Les mardis de 19h30 à 20h30
Les jeudis de 20h à 21h
- **Tarifs :**
10€ le cours d'essai d'1h
90€ le mois, 290€ l'année
- **Public :**
Accessibles à tou-te-s
à partir de 12 ans
- **Inscription :**
contact@aikiseiden.eu

BIOGRAPHIE DE SAMIR SAADA :

Samir Saada a passé son adolescence à pratiquer le Judo, le Yoseikan budo et le gong fu Hung-gar. Après une pause universitaire, il reprend les arts martiaux grâce à une invitation pour un cours d'essai d'Aïkido, chez maître Christian Teissedre. Il découvre alors une pratique martialement cohérente, sobre à escient, qui transmet des valeurs modernes et nobles, et qui écarte la dualité. Conscient des effets transformateurs sur le corps et l'esprit que procure l'Aïkido traditionnel, il se fait l'honneur de transmettre cet enseignement dans ses cours.

LES COURS



DE YOGA

Les cours de Yoga proposés sont axés sur une pratique fluide et dynamique, directement basée sur la méthode du Vinyasa Yoga et inspirée de la tradition du Hatha Yoga : une pratique purifiante et harmonisante, alliant physique et mental, force et souplesse, en mettant la respiration au cœur du mouvement. L'ensemble de la pratique se veut un espace de détente et de régénération, dans l'écoute et le ressenti, ou chacun-e pourra selon ses possibilités et son rythme retrouver toute la vitalité du corps et de l'esprit.

- **Horaires :**
Les jeudis de 17h30 à 18h30
et de 18h30 à 19h30
- **Tarifs :**
10€ le cours d'1h
90€ les 10 cours
- **Public :**
Accessibles à tou-te-s
à partir de 18 ans
- **Inscription :**
06 32 43 63 68

BIOGRAPHIE D'ANCA MUSAT :

Anca Musat pratique depuis plus de 10 ans Yoga Vinyasa, Pilates et fitness. En 2018, elle passe deux mois en Inde pour étudier et approfondir la philosophie du Yoga.

Aujourd'hui, elle est professeure de Yoga et de Pilates dans la plus grande enseigne parisienne de fitness et bien-être. Elle est également formatrice de professionnel-le-s pour la Méthode Pilates et le Yoga Dynamique dans une école de formation internationale.

LES COURS



D'ASSOUPPLISSEMENT

Le travail d'assouplissement est basé sur un ensemble de mouvements et de postures permettant de relâcher et d'assouplir les muscles profonds du corps, tout en alliant la respiration et la visualisation. Cet ensemble d'exercices se fait dans le respect et l'écoute des besoins de chaque élève. Les gammes de postures se pratiquent dans la détente et le relâchement des muscles en position «statique». Avec douceur et lenteur, le corps entre dans les postures, prenant le temps de bien respirer, les muscles se délient progressivement.

● **Horaires :**
Les lundis de 12h à 13h
Les jeudis de 10h à 11h

● **Tarifs :**
10 € (cours d'essai : 5€)

● **Public :**
Accessibles à tou-te-s
à partir de 18 ans

● **Inscription :**
06.75.46.36.14
corps.solair@protonmail.com

BIOGRAPHIE DE MÉLANIE SOUCHET :

Depuis l'enfance, elle a eu la chance de pratiquer plusieurs disciplines artistiques et sportives. Après le lycée, elle s'oriente vers des études d'ingénieur en alimentation et santé. Pas à pas, elle varie ses pratiques sportives et artistiques en s'intéressant de plus en plus au travail de souplesse avec une professeure de contorsion. Elle est diplômée de sa formation en 2019. En 2020, elle auditionne en formation de danse à la manufacture d'Aurillac. Aujourd'hui de retour à Paris, elle propose des cours d'assouplissement tout en continuant ses projets artistiques en parallèle.

LES COURS



DE THÉÂTRE

L'esprit du cours : se surprendre et se dépasser !

Plaisir, amusement, implication, étonnement et découverte de soi caractérisent notre envie de faire partager notre passion du théâtre. Nous souhaitons influencer une énergie de groupe et de troupe afin que chacun-e trouve sa place. L'atelier débute par un échauffement corporel, vocal et dans l'espace. Nous ferons de l'improvisation pour apprendre à se connaître, et laisser libre cours à notre imagination. Il y aura également des textes de théâtre contemporain pour incarner des personnages (dialogue ou monologue). L'atelier a pour objectif la réalisation d'une pièce où nous mettrons l'accent sur le jeu d'acteur.

● **Horaires :**
Les mercredis de 19h30 à 21h30

● **Tarifs :**
300€ les 30 cours
+ 20€ adhésion
(cours d'essai gratuit)

● **Public :**
Accessibles à tou-te-s
à partir de 18 ans

● **Inscription :**
despapillonsdansleventre@gmail.com

BIOGRAPHIE DE MATHILDE GOURDOL :

Mathilde Gourdol est comédienne, metteuse en scène et autrice. Elle crée pour les petit·e·s aussi bien que pour les grand·e·s. Ses mises en scène questionnent la multiplicité de masques qui composent l'individu par un travail d'ombre et de lumière, présents aussi bien sur scène que dans l'âme humaine. Elle interroge le rapport de l'intime de l'être à la société et recherche, à travers son travail scénique, de nouvelles formes de liens entre l'acteur·trice et le spectateur·trice.

LES COURS



DE GRAVURE

L'Arapède (atelier d'édition populaire du 6b) vous propose une initiation aux techniques de gravure: taille d'épargne (gravure sur lino et bois) et taille douce (gravure sur rhénalon et tétrapack). Venez découvrir les outils, les étapes du processus d'impression et réalisez vos propres gravures. Les séances d'atelier se dérouleront à l'Arapède en présence de Marie-Pierre Brunel ou Céline Le Gouail, artistes membres de l'Arapède.

- **Horaires :**
Les mardis de 18h à 20h
- **Tarifs :**
20€ le cours de 2h (minimum 4 séances pour s'initier à toutes les techniques)
- **Public :**
Accessibles à tou-te-s à partir de 14 ans
- **Inscription :**
arapede6b@gmail.com
06 19 50 07 03

BIOGRAPHIE DE MARIE-PIERRE ET CÉLINE:

Marie-Pierre Brunel est diplômée de l'École supérieure d'art de Marseille-Méditerranée. Elle développe un travail pictural au travers de différentes techniques (peinture, dessin, gravure, sérigraphie...). Ses propositions plastiques sont des détournements d'images vers des destinations surprenantes qui relatent l'aventure de l'Être humain aux prises avec son environnement.

Céline Le Gouail vit et travaille à Paris comme artiste sérigraphe et illustratrice. Issue de l'école des Arts Décoratifs de Strasbourg, elle est influencée par l'imagerie populaire et détruit la matière pour recréer lentement des réalités fantasmées. L'idée de déconstruire pour construire un autre possible est le moteur de sa démarche.

LES COURS



DE CUISINE

Rejoignez l'association M2 pour des cours de cuisine de repas rapides et équilibrés. À la fin du cours, chaque participant·e repartira avec un plat préparé par ses soins (pensez à prendre une boîte hermétique). La thématique du cours ? Cuisine du monde !

- **Horaires :**
Les mardis de 18h30 à 19h30
- **Tarifs :**
Adhésion à l'association de 10€
5€ (adhérent·e) /
10€ (non adhérent·e) le cours
- **Public :**
Accessibles à tou-te-s à partir de 18 ans
- **Inscription :**
m2.moimeme@gmail.com

BIOGRAPHIE DES CUISINIÈRES:

Audrey, Christelle et Soly sont amateurs et amatrices de bonne cuisine, souhaitant partager leur passion avec d'autres épicurien·ne·s.

Leur association propose des brunchs et des buffets pour des réunions de quartier. C'est entre autres de cette expérience et de la sollicitation de différents habitant·e·s de Saint-Denis et au-delà qu'ils ont souhaité partager cette passion pour la cuisine. Cuisine qui, par son biais apportera, s'ils-elles le souhaitent, un peu de bien-être et de plaisir à tou-te-s celles et ceux qui viendront aux ateliers.

LES COURS



DE DANSE SEXY

L'essence de ce cours ? Dance like nobody is watching!
Apprenez à accompagner votre audace et à lâcher prise pour interpréter une chorégraphie sexy. À travers ce cours de danse collectif, vous travaillerez pas à pas gestuelle, fluidité et attitude avec en bonus (jamais en option !) l'humour. Le cours débute par un échauffement, puis par l'apprentissage d'une chorégraphie.

Vous avez toujours rêvé de danser en soirée comme vous dansez dans votre salle de bain ? Ce cours est fait pour vous !

● **Horaires :**
Les vendredis de 11h30 à 13h

● **Tarifs :**
10€ le cours d'1h30

● **Public :**
Accessibles à tou-te-s
à partir de 18 ans

● **Inscription :**
gorgone.la.prince@gmail.com

BIOGRAPHIE DE GORGONE LA PRINCE :

Claire aka Gorgone La Prince pratique la pole dance depuis 2014 (stripper style et floorwork) et est diplômée depuis 2019 à l'enseignement de l'exotique dance par la pionnière de la pole en France Doris Arnold.

Formée au Conservatoire en danse classique (10 ans) et en danse contemporaine (12 ans), en passant par le dancehall et le krump, elle continue son exploration des danses sexy avec les artistes américaines Marlo Fiskien et Carmine Black.

CHORALE



PARANORMALE

Accompagné·e-s par la talentueuse LEHNA, vous explorerez un répertoire cosmopolite et découvrirez les joies de la chorale paranormale du 6b !

● **Horaires :**
Les mardis de 11h30 à 12h30

● **Tarifs :**
80 € le trimestre

● **Public :**
Accessibles à tou-te-s
à partir de 18 ans

● **Inscription :**
contact@le6b.fr

BIOGRAPHIE DE LEHNA :

En français, anglais et espagnol, LEHNA mêle sa voix aux sonorités acoustiques et électriques d'un univers musical marqué par diverses influences.

LEHNA, c'est un peu la Bretagne qui rencontre New-York, l'Irlande qui chante l'Amérique du Sud, Bob Dylan s'il avait su jouer du violon... Les frères Cohen ont longuement hésité avant de finalement choisir Oscar Isaac pour leur Llewyn Davis, elle ne s'entendait pas avec le chat. Chez elle, « Bob » n'est pas un fumeur de joints rasta mais bien le Rolling Stone de Greenwich Village. Bref, Lehna, c'est tout un roman... un roman qui s'écoute.

INFORMATIONS



LE 6b

Le 6b est un espace de création artistique et de diffusion culturelle, implanté depuis 2010 dans un ancien bâtiment industriel à Saint-Denis. Il abrite 170 ateliers privés, dans lesquels travaillent des artistes, musicien·ne·s, cinéastes, graphistes, travailleur·se·s sociaux, comédien·ne·s, danseur·se·s, peintres, sculpteur·rice·s, architectes...

Des espaces et des outils mutualisés de création, de diffusion et de convivialité, permettent à ces différents acteurs de se retrouver, d'échanger, de débattre, dans une intelligence collective.

Né de la rencontre de professionnel.le.s à la recherche d'un espace de travail adapté à leurs contraintes matérielles et financières, le 6b repose sur deux fondamentaux :

Une communauté créative, constituée par l'ensemble des résident.e.s, source d'échanges interdisciplinaires, de partage d'expériences. Une gouvernance collective, qui rend concret et vivant le principe démocratique ainsi que les valeurs de partage et de mutualisation qui sont l'origine du projet du 6b.



Pour toute inscription, vous devez avoir vos deux doses de vaccin. Un justificatif vous sera demandé au premier cours.

Pour participer aux activités, il vous faudra adhérer à l'association : 10€



POUR VENIR ?

6-10 quai de Seine, 93200 Saint-Denis

RER D ou ligne H : Gare de Saint-Denis

Metro 13 : Basilique Saint-Denis

Tram 1 ou 8 : Gare de Saint-Denis

CONTACTEZ-NOUS !

contact@le6b.fr

01 42 43 23 34

www.le6b.fr

Les dates et horaires sont indicatifs et peuvent être amenés à changeR.
Pour vous tenir au courant des éventuels changements, contactez le 6b !



6-10 quai de seine, 93200 Saint-Denis

Un lieu de création et de diffusion