

# LE SÉCHOIR

## BISTROT PAYSAN

### Journée des Ateliers

### Samedi 23/09 de 14-18h

#### Atelier BOIS avec Raphaël

Durée: Toute l'après-midi

Découvrez le chantournage et réalisez une pièce en bois personnalisée avec Raphaël!

C'est quoi le Chantournage?

Le chantournage c'est simplement de la découpe de bois avec une scie à chantourner. Elle permet de découper toutes sortes de formes. On peut ainsi réaliser pleins d'objets différents.

- Atelier au Chapeau -

Durée: Toute l'après-midi

Inspiré par les méthodes utilisés par les surréalistes, Dorina vous propose un atelier Dessin pour petits et grands.

Laissez vous guider, libérez votre imagination et créez des dessins à l'aide de diverses méthodes comme par exemple le cadavre exquis, la monotypie,...

- Atelier gratuit -

#### Atelier DESSIN avec Dorina

#### Atelier QI GONG avec Ulrike

Durée: 16-17H + méditation après le QI GONG

Ulrike nous propose un atelier découverte de la pratique QI GONG.

Qu'est-ce que c'est le QI GONG? Du chinois „qi” qui signifie „énergie” et „gong” qui veut dire „le travail”, le QI GONG est le travail d'énergie via le corps. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement, permettraient de retrouver l'équilibre psychique et physique. La pratique se fait pieds nus sur le sol. Il est conseillé de porter des vêtements légers.

- Atelier gratuit -

Les ateliers sont ouverts à tous, les enfants doivent être accompagnés par un adulte. Entrée libre, parking en face dans le champ

Adresse: 75 Avenue des Martiagues, 31230 L'Isle-en-Dodon

Contact: [bistrotpaysan@gmail.com](mailto:bistrotpaysan@gmail.com) / 07 86 92 87 95

- ne pas jeter sur la voie publique -