



PRIX

	1 ^{er} semestre Sep.-déc.	2 ^{ème} semestre Jan.-juin	Année
1 atelier / personne	30€	30€	50€
2 ateliers / personne	55€	55€	100€
3 ateliers / personne	80€	80€	150€
4 ateliers / tribu*	100€	100€	190€
5 ateliers / tribu*	120€	120€	230€
Multicirque en famille / personne	20€	20€	35€
Espace Échanges/ Rencontres	2€ par séance ou 20€ par an		
Stages	40€ par stage		
Accueil, actions ponctuelles...	GRATUIT		

*Tribu : Personnes d'une même famille qui vivent ensemble



Cirqu'Conflex Asbl
Espace 16 Arts - Rue Rossini 16 - 1070 Bruxelles
02/520.31.17
info@cirqu-conflex.be
www.cirqu-conflex.be

IBAN FORTIS : BE53 0682 2301 5353
BIC : GKCCBEBB
Non-assujettie à la TVA

Avec le soutien de :



Éditeur responsable : A. Lenoble - Rue Rossini 16, 1070 Bxl - 2020
N° d'entreprise : BE 0454132125 - Inscrite au RPM de Bruxelles
Ne pas jeter sur la voie publique

INFOS PRATIQUES

INSCRIPTION

L'inscription n'est effective que lorsque la fiche est complète et le montant dû payé.
Une séance gratuite d'essai est possible, à l'exception de l'Espace Échanges/Rencontres. Le paiement doit donc être effectué au plus tard pour la deuxième séance, sur place ou par virement bancaire.

À PRÉVOIR

Une vignette de mutuelle.
Une tenue de sport adaptée.
Une gourde, une collation saine...

LIEU DES ACTIVITÉS

Cirqu'Conflex asbl
Espace 16 Arts - Rue Rossini 16 - 1070 Bruxelles ; sauf l'atelier de mouvement créatif.

ACCESSIBILITÉ

Tram : 81 arrêt Conseil.
Métro : Lignes 2 et 6 arrêt Clémenceau.
À pied : À 10 minutes de la Gare du Midi.

AGENDA

12 septembre : Inscriptions de 14h à 17h
21 septembre : Début du premier semestre
04 janvier : Début du second semestre
29 mai : Fête de fin de saison
11 juin : Fin des ateliers

D'autres aventures artistiques, manifestations extérieures ou moments festifs et conviviaux égaieront l'année.

ACCUEIL

L'accueil est un espace libre et gratuit où les participants, enfants, ados et adultes, peuvent se rencontrer, échanger des infos ou prendre des renseignements, discuter, faire leurs devoirs dans le calme, participer à des ateliers créatifs, découvrir des jeux de société ou des bandes dessinées... ou simplement se poser, mais toujours dans une ambiance accueillante !

ESPACE ÉCHANGES/RENCONTRES

L'Espace Échanges/Rencontres autour des arts du cirque est un espace ouvert, dédié à l'entraînement autonome, à l'apprentissage et à la découverte, basés sur les rencontres et échanges d'expériences entre les participants.

De 19h à 22h, deux salles sont mises à votre disposition.
De 20h à 21h30, une troisième salle destinée aux techniques aériennes et acrobatiques est ouverte.
Nous prêtons le gros matériel : agrès, tapis de chute, fil de fer...

Vous pouvez vous inscrire sur place à tout moment de l'année.
L'Espace E/R a lieu pendant l'année académique (septembre à juin), en dehors des vacances scolaires.
Il est ouvert à toutes et tous à partir de 18 ans.

STAGES

Nous organisons des stages pendant les vacances scolaires, pour les ados et enfants à partir de 8 ans.
Plus d'infos : www.cirqu-conflex.be

Cirqu'Conflex

ATELIERS

2020-2021

HORAIRES

LUNDI

17h30-20h15 : ACCUEIL	dès 15 ans
18h00-19h30 : AÉRIEN intermédiaire ÉQUILIBRES&INVERSIONS	de 15 à 88 ans de 15 à 88 ans
19h45-21h15 : TRAPÈZE THÉÂTRE PHYSIQUE	de 15 à 88 ans de 15 à 88 ans

MARDI

10h00-11h30 : AÉRIEN tous niveaux	de 18 à 88 ans
18h00-19h30 : MOUVEMENT CRÉATIF*	de 15 à 88 ans
<small>*Cet atelier a lieu au Centre Culturel Bruegel : Rue des Renards 1F, 1000 Bxl</small>	
17h30-20h15 : ACCUEIL	dès 15 ans
18h00-19h30 : JONGLERIE EN MVT.	de 15 à 88 ans
18h15-19h30 : PRÉP. PHYSIQUE & FLEX.	de 15 à 88 ans
19h45-21h15 : ACRO-DANSE CRÉATION AÉRIENNE	de 15 à 88 ans de 15 à 88 ans

MERCREDI

10h00-11h30 : HATHA YOGA	de 18 à 88 ans
13h30-19h00 : ACCUEIL	dès 8 ans
14h00-15h30 : AÉRIEN BREAKDANCE	dès 8 ans dès 8 ans
15h45-17h15 : EXPRESSION CORPO. MULTICIRQUE	dès 8 ans dès 8 ans
17h30-19h00 : MONOCYCLE	de 12 à 88 ans
18h00-19h30 : ACRO-YOGA	de 15 à 88 ans
19h00-21h30 : ACCUEIL	de 18 à 88 ans
19h00-22h00 : ESPACE E/R CIRQUE (Salle trapèze de 20h à 21h30)	de 18 à 88 ans

JEUDI

17h30-20h15 : ACCUEIL	dès 15 ans
18h00-19h30 : AÉRIEN débutant JEU D'IMPRO ET CLOWN	de 15 à 88 ans de 15 à 88 ans
19h45-21h15 : FLY-YOGA FIL DE FER	de 15 à 88 ans de 15 à 88 ans

VENREDI

10h00-11h30 : PILATES	de 18 à 88 ans
16h00-18h45 : ACCUEIL	dès 8 ans
16h30-18h00 : AÉRIEN ÉQUILIBRE	dès 8 ans dès 8 ans
18h15-19h45 : AÉRIEN débutant MULTICIRQUE FAMILLE	de 15 à 88 ans de 8 à 88 ans

ATELIERS

Acro-danse : Une exploration corporelle pour approfondir la relation entre la danse et l'acrobatie. À travers différentes pratiques et exercices, aborder les concepts de poids, impulsion, imagination, utilisation de l'espace, instinct, force et flexibilité. Une expérimentation d'un corps qui cherche la rencontre.

Acro-yoga : Entre yoga, acrobatie et massage. Se retrouver la tête à l'envers ou les pieds dans les airs, tourner dans des mouvements suspendus. Développer de nouvelles habiletés en portant l'autre ou en étant porté·e.

Aérien : Libérer l'énergie de façon créative, améliorer sa coordination et sa condition physique, expérimenter la hauteur et découvrir les agrès aériens. Faire partie d'un groupe, se lancer, apprendre à voler. Un véritable défi ludique !

PRÉREQUIS

Aérien tous niveaux : Débuter... ou aller un peu plus loin.

Aérien débutant : Jamais fait d'aérien ? C'est ici !

Aérien intermédiaire : Savoir monter et faire un renversé.

Breakdance : Une danse acrobatique avec de nombreuses figures au sol, à la fois fun, physique et impressionnante. Expérimenter le corps dans des positions singulières, sur la tête, les épaules, les coudes... Apprendre quelques pas et laisser son imagination faire le reste !

Création aérienne : Aborder le théâtre, la musique et la danse pour nourrir les techniques aériennes (tissu, trapèze, hamac) et aboutir à la création d'un numéro individuel et/ou collectif ! *Prérequis : avoir suivi au minimum un atelier d'aérien.*

Équilibre : Laisser le déséquilibre surgir pour quelques instants. Jouer avec lui, au sol ou sur le fil, sur la boule ou le rolla bolla. Chercher un chemin pour (re)trouver l'équilibre. Enfin, s'arrêter ou se déplacer en équilibre... seul... à plusieurs...

Équilibres et inversions : Rechercher l'équilibre sur différents appuis. Force, souplesse et positionnement pour expérimenter la tête en bas... courage et persévérance pour avancer et mettre les pieds en l'air. Équilibrer son corps pour équilibrer son esprit !

Expression corporelle : Raconter des histoires, créer des personnages et se costumer, aborder le mouvement, murmurer ou crier, manipuler des objets, se laisser aller à l'improvisation... oser ! Expérimenter le corps pour s'exprimer, communiquer et entrer en relation. En bref, jouer et rire !

Fil de fer : Un fil de fer comme partenaire d'appui ? Rechercher la stabilité, apprendre à marcher sur un fil, prendre conscience de son équilibre et de ses déséquilibres. Avec de la concentration et de la volonté, faire évoluer la marche vers de petits sauts, courses, demi-tours et pirouettes...

Fly-yoga : Se connecter à soi et avec les autres ! Par des mouvements déstabilisants réalisés sur tissu et hamac, se décharger du poids des tensions musculaires, douleurs articulaires, stress... Redonner de l'espace au corps pour accueillir une énergie nouvelle, dans une atmosphère détendue, ludique et légère.

Hatha Yoga : Alternier entre tension et relaxation. Exercer la force et la volonté pour tenir des positions de yoga pendant quelques minutes. Travailler sur la respiration régulière et consciente. Un voyage dans la pratique de l'Hatha Yoga issu de l'enseignement de B.K.S. Iyengar.

Jeu d'impro et clown : Laboratoire scénique autour de jeux d'improvisation théâtrales et clownesques. Construire des personnages ou un numéro en développant sa créativité et en musclant son audace. Donner aux « petits riens » du quotidien l'opportunité de devenir de nouvelles sources d'inspiration.

Jonglerie en mouvement : Rechercher des connexions entre l'objet, le corps et l'espace. Emprunter de nouveaux chemins en accordant autant d'importance à la jonglerie qu'aux mouvements. S'inspirer des habitudes et habiletés pour explorer les possibilités infinies du corps.

Monocycle : Une selle, des pédales et une seule roue. Marche avant, à reculons, sur place, saut à la corde, wheel walking, free style, vitesse et endurance. Tout est possible...

Mouvement créatif : Mettre son corps à disposition de l'instant présent. Rechercher le mouvement et des chemins corporels propres à chacun·e... Découvrir le mouvement comme outil pour des pratiques artistiques telles que le cirque, le théâtre, etc. Habiter l'espace et le partager. Se laisser guider par la musique. Improviser, danser et lâcher-prise. Bouger avec soi et avec les autres.

Multicirque : Explorer le mouvement acrobatique pour préparer son corps. Développer l'audace pour chercher l'équilibre sur un câble ou une boule. Une balle, une massue, un diabolo pour apprendre avec les autres à lancer et rattraper, avec créativité. Et un peu de jeu scénique pour prendre confiance en soi !

Multicirque en famille : Trouver l'équilibre sur des agrès et dans nos échanges. Explorer le rythme de la jonglerie et celui de la relation. Construire des pyramides tout en créant des liens. Rencontrer d'autres parents, d'autres enfants, en utilisant le cirque comme outil au service de la relation !

Pilates : Entraîner le corps et l'esprit en combinant respiration, contrôle mental et force musculaire. Pratiquer les pilates favorise une bonne posture, permet de réduire la tension et prévenir les problèmes de la colonne vertébrale.

Préparation physique et flexibilité : Développer harmonieusement les qualités physiques bénéfiques pour l'organisme, telles que la résistance cardiovasculaire, la force, la flexibilité et la coordination, grâce à un exercice physique régulier et à une bonne hygiène de vie.

Théâtre physique : Créer et s'exprimer par le corps, en utilisant la danse, la manipulation d'objets, la voix, les arts martiaux... Acquérir grâce à cela les qualités d'un danseur ou d'un comédien.

Trapèze : Deux cordes et une barre à la recherche d'un corps pour les explorer. Danser et improviser pour trouver de nouveaux chemins. Découvrir des exercices dynamiques et s'envoler dans l'imaginaire.

Prérequis : savoir faire un renversé.