

## Harmonie Yoga

VINYASA YOGA - *Pratique avancée*  
Lundi - 16h45 à 18h

HATHA YOGA - *Débutant accepté*  
Lundi - 18h30 à 20h

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Marie Sailhac  
06 78 83 56 22 - yoga-ariege.com

## Mandala Yoga

ASHTANGA YOGA - *Pratique évolutive*  
Lundi - 9h à 10h30

AROMA YIN YOGA - *Pratique douce*  
Une fois par mois

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Ivelyne Dumont  
06 56 79 22 05 - mandala-yoga.fr



## Tada Yoga

YIN YANG - *Le pont*  
Lundi - 9h30 à 11h

HATHA FLOW - *Salle*  
Mardi - 18h30 à 20h

HATHA FLOW - *Salle*  
Vendredi - 9h à 10h30

LIEU - Le Pont & Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Céline Soulié  
06 48 30 51 48

## Semences d'éveil

KUNDALINI YOGA

Mardi - 9h à 10h30  
Mercredi - 18h à 19h30

ATELIER BIEN-ÊTRE

De 7 à 11 ans - *Yoga, gestion des émotions*  
Vendredi - 18h à 19h30

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Marie et Basile  
06 17 43 80 26

## Tao yin

QI GONG

Lundi - 10h30 à 12h30

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Christian Hereus  
06 56 82 65 78



## Coeur à corps

YOGA AÉRIEN

3 à 6 ans

Samedi (1 sur 2) - 10h à 10h45

6 à 10 ans

Samedi (1 sur 2) - 10h à 11h

Ados

Vendredi - 18h30 à 19h30

Adultes

Vendredi - 9h30 à 11h

LIEU - Bertranet, Bousсенac

CONTACT - Jade Pardou  
07 82 44 98 58

## Bien être et devenir

BIODANZA

Jeudi (tous les 15 jours) - 18h30

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Yves Daniel  
06 20 62 46 02



## Fascia-perception

MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE

Mardi - 11h à 12h

GYMNASTIQUE SENSORIELLE

Vendredi - 10h30 à 12h

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Françoise Crumbach  
06 85 10 60 00 - fascia-perception.com

## Zumba

Jeudi - 19h

LIEU - Salle des fêtes - Massat

CONTACT - Souhanne  
06 42 36 04 41

## Nokota Spirit

ATELIER MOYEN

Mercredi - 14h à 15h30

BABY PONEY - *À partir de 4 ans*

Mercredi - 16h à 17h

ATELIER BABY / DÉBUTANT

Jeudi - 10h30 à 12h

ATELIER MOYEN

Jeudi - 14h30 à 16h

ATELIER ADO - *Journée éthologie adolescents ou enfants confirmés.*

1 samedi par mois - 14h à 17h30

LIEU - Les Rhodes, Biert

CONTACT - Lisa

07 84 44 84 32 - www.nokotaspirit.com



## Ferme équestre de l'Arac

COURS CHEVAL

Mercredi - 14h à 18h  
Samedi - 15h30 à 18h

COURS CHEVAL ADULTE

Jeudi - 14h à 17h

COURS PONEY

Samedi - 14h à 15h30

LIEU - Centre équestre - Massat

CONTACT - Alice Sablé Teychenne  
06 78 71 40 39

## Les Sons pousser les oreilles

### COURS INDIVIDUELS

Pour 6 ans à seniors

Batterie - AVEC Éric

Guitare - AVEC Pierre

Piano - AVEC Élise

Chant (musique actuelle) - AVEC Alice

Chant (classique, lyrique) - AVEC Hélène



### ATELIERS COLLECTIFS

**Éveil musical** - Enfants jusqu'à 4 ans  
Samedi - 9h30 à 10h15

**Éveil musical** - Enfants de 5 à 7 ans  
Samedi - 11h à 12h

À MASSAT - AVEC Élise

**Balades chantées** - Enfants de 6 à 10 ans  
Jeudi (1sur 2) - 13h30 à 15h30

À MASSAT - AVEC Clara

**Pratique en groupe** - Enfants et ados  
jouant d'un instrument (tout niveau)  
1 fois par mois - 10h30 à 12h

SAMEDI À MASSAT - MERCREDI À SEIX  
AVEC Divers intervenants

**Chorale enfants et parents, chansons  
de tous les coins du monde - Initiation  
solfège** - À partir de janvier  
Mardi - 17h à 18h

À MASSAT - AVEC Tina

**Chorale chant du monde, française,  
pop, variées** - Adultes et enfants à  
partir de 12 ans

Jeudi - 17h30 à 18h45

À SOULAN - AVEC Alice

**Ensemble vocal Mozart** - Tout public  
Détail transmis lors de l'inscription  
AVEC Hélène

**Groupes vocaux, technique vocale**  
Ados-adultes - 1er groupe a capella  
(musique du monde) - 2ème groupe  
travail impro (scat, ear training)

Tous les 15 jours, lieu et jours à définir  
AVEC Alice

**Chants massatois traditionnels**  
Jeudi (tous les 15 jours) - 18h30 à 20h30

À ESPIES - AVEC Hélène

**Chants polyphoniques du monde et  
mantras** - Adultes

Mardi (tous les 15 jours) - 14h à 17h

À ESPIES - AVEC Clara



## Les Sons pousser les oreilles (suite)

### Stage Ricercar - Ados et adultes

Tous instruments de musique au niveau intermédiaire à confirmer. Technique d'impro, analyse, écriture de la musique (sur logiciel)

Infos lors de l'inscription - AVEC Giovanni

### CONTACTS

Alice : 06 65 42 16 02

Hélène : 06 61 66 90 28

Giovanni : 06 50 86 12 27

Pierre : 07 67 14 48 49

Élise : 06 70 66 06 16

Clara : 06 52 38 53 92

Éric : 06 46 21 18 88

Tina : 07 68 01 33 81

## Ludothèque

### OUVERTURE

Mercredi - 16h à 19h / Jeudi - 16h à 19h

Samedi - 15h à 18h

\*changement d'horaire prévu en nov.

### SOIRÉE JEUX

Jeudi - Soirée

LIEU - Maison des assos - Massat

Contact - 06 74 69 62 78

## Le Snood à poulces

ATELIER TRICOT, CROCHET,  
MACRAMÉ - Horaire à définir

LIEU - Maison des assos - Massat

CONTACT - Lisa - 07 69 63 08 60



## Le Champ des possibles

Formation à la reconnaissance et l'utilisation des plantes sauvages comestibles et médicinales et aux savoirs et techniques favorisant l'autonomie

Voir le calendrier de l'association sur le site [www.champdespossibles.fr](http://www.champdespossibles.fr)

CONTACT - 06 79 19 34 91  
contact@champdespossibles.fr

## Le Fil des aînés

Moments d'échanges et de partages  
Seniors pré-retraité-e-s ou retraité-e-s

### ATELIERS NUMÉRIQUES

Tous les 2ème jeudis du mois - 14h

### JEUX LIBRES, ATELIERS ET ANIMATIONS DIVERSES\*

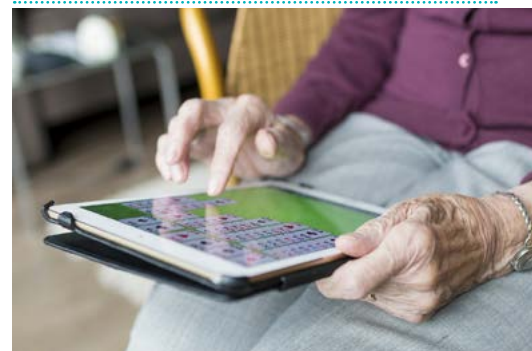
Le lundi - 14h à 16h

Le jeudi - 14h à 16h30

\*Programme des activités de l'année sur [www.familles-rurales-haut-couserans.fr](http://www.familles-rurales-haut-couserans.fr)

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Espace de vie sociale  
06 30 63 63 19



## Les Liadoures

Groupe de danses traditionnelles de Massat, du Couserans et de l'Ariège

### DANSES TRADITIONNELLES

1 ou 2 samedi / mois - 18h à 20h

LIEU - Salle de la mairie - Massat

CONTACT - Denise Loubet

06 03 25 84 07 - [www.lesliadoures.fr](http://www.lesliadoures.fr)

## Atelier Créatif 09

Bijoux, carterie, scrap, home-déco

### LOISIRS CRÉATIFS

1 samedi par mois - 14h

LIEU - Pradalou, Massat

CONTACT - Denise Loubet

06 03 25 84 07 - [d.loubet@sfr.fr](mailto:d.loubet@sfr.fr)

[www.09creatif.over-blog.com](http://www.09creatif.over-blog.com)

Ce supplément Activités et loisirs des vallées de Massat 2022-2023 a été réalisé par l'Espace de vie sociale des vallées de Massat afin de faciliter le vivre ensemble de nos vallées. Participer à une activité en groupe permet de mieux nous connaître et favorise le mieux vivre ensemble

Merci à toutes les structures associatives et de loisirs d'exister et de rendre la vie plus belle ! Oups, un oubli ?! N'hésitez pas à nous contacter !

Conception et réalisation graphique : EVS Vallées de Massat - Impression : FABBRO Saint-Girons - Crédits photos : Yves Daniel de l'association Bien-être et devenir, Pixabay.

Espace de vie sociale des vallées de Massat  
Tél : 06 30 63 63 19

Mail : [evs@familles-rurales-haut-couserans.fr](mailto:evs@familles-rurales-haut-couserans.fr)

Web : [www.familles-rurales-haut-couserans.fr](http://www.familles-rurales-haut-couserans.fr)