

Ateliers Peinture à l'Encre de Chine

avec Héléne Avérous :

- 20/09/25
- 24/01/26

10h à 17h30 Maison des associations de Fontainebleau

Tarifs :

Adhérent : 70€/Ateliers

Non adhérent : 80€/Ateliers

Héléne Avérous est une artiste peintre dans la renommée ne fait que grandir. Nous avons la chance de l'accueillir encore cette année après le succès de son exposition. Elle continuera de nous faire découvrir l'accord parfait entre les 4 trésors de la peinture à l'encre.

Attention les places sont limitées pour les ateliers de peinture et calligraphie. Le matériel est prêté.

Ateliers Calligraphie Chinoise

avec Dominique Robin:

- 27/09/25 - 17/01/26
- 18/10/25 - 07/02/26
- 15/11/25 - 21/03/26
- 06/12/25 - 18/04/26

14h à 17h30 Maison des associations de Fontainebleau

Tarifs :

Adhérents : 10€/ateliers

Non adhérents : 20€/ateliers

Ateliers de pratique Peinture

avec Christelle Oliver :

- 18/10/25 - 07/02/26
- 15/11/25 - 21/03/26
- 06/12/25 - 18/04/26

14h-17h30 Maison des Association de Fontainebleau

Tarif adhérent : 10€/ateliers

Non adhérent : 20€/ateliers

adhésion 15€

Ces ateliers sont fait pour mettre en pratique ce qui aura été vue avec Héléne.



Qi Gong Cours & Stages
Voyage sonore au tambour

Peinture à l'Encre de Chine
Calligraphie Chinoise

Contact :
contact@themaneofr
www.themaneofr

Christelle Oliver
06.77.00.67.82

Qi Gong

Bois Le Roi, cours avec USB section gym Bien-être

- Mardi 19h30
salle multi-activités
- Jeudi 10h30
salle Clos St Père

Tarif : 270€ + 40€ (Adhésion USB)

- Samedi 10h30 Base de loisirs

Tarif libre et en conscience

Fontainebleau :

- Lundi 10h (1h15)
- Jeudi 17h30 (1h)

Maison des associations

Tarif 1 cours : 270€ + 15€ adhésion

Tarif 2 cours : 370€ + 15€ adhésion

Avec Christelle Oliver

- Adhésion 15€ pour toutes les activités (cours, stages et ateliers)
Pour les tarifs réduits contactez-nous.

- 2 cours d'essai gratuits pour le Qi Gong

- Le matériel de peinture et calligraphie est prêté (papier, pinceau et encre)

- Pour le voyage sonore prenez de quoi vous installer confortablement.

Stage Qi Gong

Zhàng Qi Gong (QG du Bâton)

Dates : Samedi 8 et 23 novembre 2025

Horaire : 14h-17h30

Lieu : Bois Le Roi

Wu Qin Xi Qi Gong « le jeu des 5 animaux »

Dates : 14/02/26 ; 14/03/26 ;
28/03/26 ; 11/04/26 et 25/04/26

Horaires : 14h-17h30 Sauf le
28/03/26 de 10h à 17h30

Lieu : Bois Le Roi et Fontainebleau

Tarif adhérent : 30€/ateliers

Sauf 28/03/26 60€ la journée

Tarif non adhérent : 40€/ateliers

Voyage sonore au tambour

Bois Le Roi,

Vendredis : 10/10/25 ; 28/11/25 ;
12/12/25

Fontainebleau :

Vendredis : 09/01/26 ; 06/02/26 ;
20/03/26

Horaire : 19h30-20h30

Tarif adhérent : 10€/séances

Tarif non adhérent : 20€

Adhésion : 15€

Avec Christelle Oliver

Les membres de Thémanéo :

Christelle Oliver, s'occupe de la section Qi Gong/Méditation de Thémanéo.

Diplômée en Qi Gong :

de l'école « Les Temps du Corps », de Maître Ke Wen.

2 Duan de la Fédération de Qi Gong de Santé chinoise et

Certifiée en Ziran Qi Gong par Maître Liu

Deming 5^{ème} génération de Ziran.

Christelle suit les enseignements de LoAn en Qi Gong/Tai ji wudang

Dans les cours de Qi Gong, elle enseigne le Dao Yin Yang shen Qi Gong de Maître Zhan Guan De, le Qi gong de Maître Ke Wen, le Zi Ran Qi Gong de Maître Liu Deming et Qi Gong/Tai Ji du Wudang de LoAn

Dominique Robin, s'occupe de la section Peinture/Calligraphie de Thémanéo

Elle nous partage son expérience dans ces arts en nous accompagne dans ces moments d'apprentissage.

Qi Gong : pratique basé sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, qui vise à cultiver et équilibrer l'énergie. Le Qi Gong est composé de mouvements lents, de posture et d'un travail de respiration.