



Cours de calligraphie

Depuis près de quarante ans, l'association Oxygen' invite les habitants à prendre du temps pour eux à travers un panel d'activités créatives et de détente. Parmi elles, la calligraphie ou encore le pilates. Des travaux de l'association seront exposés à l'Espace Saint-Exupéry du 13 au 19 avril.

L'art de la lettre avec Oxygen'

Créée en 1981, Oxygen' est une association de près de 500 membres agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative faisant la promotion de loisirs créatifs et de détente accessibles à tous. Ses activités couvrent de nombreux domaines comme l'art floral, le modelage et tournage, la création de bijoux, le cartonnage, la peinture sur porcelaine, la zumba, la couture, le vitrail, le yoga, l'anglais, le dessin mais aussi **l'art de la lettre**. En effet, un atelier de calligraphie latine est dispensé un mercredi sur deux de 14h à 16h et un samedi par mois de 13h30 à 17h30 au Centre socioculturel de l'Épine-Guyon - Maison de l'Europe.

Animé par Stéphanie Devaux, calligraphe et peintre, l'atelier aborde le travail du trait, les écritures anciennes, la composition graphique, le dessin de lettre, le collage. Les participants sont également amenés à réaliser des petits livres dits uniques. « **Cela fait 25 ans que j'en fais, j'ai toujours été passionnée par le livre,**

j'ai d'ailleurs longtemps travaillé dans des librairies parisiennes. La calligraphie m'a permis de retrouver cet intérêt pour l'écriture sous toutes ses formes, souligne le professeur. **Cette discipline s'adresse à un large public car elle offre une activité qui permet de développer la créativité de différentes manières.** »

Passionnés de lecture ou d'écriture, dessinateurs, amateurs d'arts graphiques, enfants..., les participants sont de tout âge. « **J'ai toujours écrit à l'encre,** explique Nicole. **J'ai commencé à la plume à l'école où on avait le droit au stylo mais uniquement pendant l'étude. A l'encre, l'écriture est tout de suite plus jolie, les pleins et les déliés changent tout. Rien que l'odeur est plus agréable.** » Penchés sur leur feuille de papier, la plume à la main, les participants à l'atelier se laissent absorber par le mouvement et la forme donnée au trait. « **Ça décontracte, c'est mieux que de la sophrologie !** », plaisante Françoise.

➤ Infos : <https://www.oxygen95.fr/> - Tarif : 250 € à l'année.

NOUVEAU



Cours de Pilates à Latitude

Oxygen' s'ouvre désormais au pilates

Cette gymnastique douce s'inspire notamment du yoga et de la gymnastique. Initiée et élaborée par Joseph Pilates sur la base de plus de 500 exercices corporels différents et répertoriés dans les années 1920, cette méthode permet de développer la musculature, de raffermir le corps tout en stimulant l'esprit. Elle allie respiration, concentration, fluidité, contrôle, précision, centrage, isolation et enchaînement. Pratiquée sur un tapis de sol, le pilates peut aussi s'accompagner de différents accessoires comme un gros ballon, un élastique, un boudin en mousse ou encore un cerceau. Sur un tapis, les muscles profonds abdominaux et pelviens sont sollicités et la colonne se fortifie par l'étirement dans le respect de la mobilité. L'association propose également de la gymnastique post-grossesse ou encore des cours de reprise sportive après la rééducation périnéale (avec ou sans bébé).

➤ Cours animé par Gaëtan Le Cavorzin, lundi et vendredi de 10h30 à 11h30.