

Informations pratiques

Inscriptions et informations :

Au guichet de l'Antipode sur les horaires d'ouverture.

Par mail sur bienvenue@antipode-rennes.fr.

Par téléphone au 02 99 67 32 12.

Adresse

Antipode - Maison des Jeunes et des Cultures

Parc de l'Antipode

75 avenue Jules Maniez - Rennes

Accès

Privilégier les transports en commun.

Bus :

Arrêt Guérinais - Ligne 9 - Ligne 13

Arrêt Jules Maniez - C6

Métro :

Station Cleunay

Station La Courrouze

Station + Parc Relais Saint-Jacques - Gaîté

Privilégier le vélo :

Des arceaux sont installés autour de l'Antipode

L'Antipode n'est pas équipé d'un parking dédié afin de privilégier les mobilités douces. Merci de ne pas déranger le voisinage et de privilégier les parkings proches de l'Antipode comme le parking Legendre, le parking de l'ancien Antipode, le parking La Courrouze et le parking Euroschelter.

ANTIPODE

maison des jeunes et des cultures



Dimanche 04.12

De 11h00 à 18h30

Scène d'hiver

Instants créatifs

Édito

Cet événement ajouté à l'agenda du trimestre (surprise !) est le résultat d'une idée très créative de l'équipe de l'Antipode. Les équipes permanentes, intervenantes, intermittentes, les adhérent-es, les enfants, les jeunes et les bénévoles vous invitent, pour cette fin d'année, à un dimanche convivial, familial et créatif.

Au programme de ce temps chaleureux à l'Antipode : auberge espagnole, activités manuelles et créatives, présentation des ateliers d'expression, ateliers de découverte, goûter et boissons à La Cafet'. Bienvenue !

Découvrir le programme :

11h00 à 12h00 - Atelier découverte : yoga du son et guitare

Chloé Chaubernard, intervenante yoga du son, et Vincent Limbourg, intervenant guitare et basse, s'associent pour vous proposer un atelier autour du yoga du son et de la musique. Le travail de la voix, des mantras, des respirations s'associent au son de la guitare pour vous emmener vers un voyage sonore unique.

— Salle de danse - Sur inscription auprès de l'Antipode à bienvenue@antipode-rennes.fr



12h30 à 14h00 - Auberge espagnole

Envie de partager un repas ensemble et de faire découvrir vos recettes ? Apportez un plat ou un dessert qui vous ressemble et vous est cher, et découvrez celui d'un-e autre, pour un instant d'échange et de partage.

— Le Club
— Des tables, chaises et couverts seront à votre disposition.

14h30 à 15h30 - Atelier découverte : danse contemporaine et batterie

Fanny Brancourt, intervenante de l'atelier danse contemporaine, et Mickaël Jamier, intervenant de l'atelier batterie vous proposent de découvrir un atelier autour de ces deux pratiques. Un travail autour du rythme, de l'improvisation et de la recherche chorégraphique et musicale sera abordé.

Cet atelier est réservé à un public déjà initié à la danse (toutes pratiques confondues)

— Salle de danse - Sur inscription auprès de l'Antipode à bienvenue@antipode-rennes.fr

14h30 à 16h30 - Ateliers manuels et créatifs

Proposés par Les Contrecourants, les bénévoles de l'association Antipode MJC Rennes, et les animateur-ices de l'enfance, ces ateliers sont ouverts à toutes et tous, petit-es et grand-es. Une invitation à libérer et partager votre créativité sur le thème de l'hiver !

— L'Agora + Le Forum
— Entrée libre

16h45 à 18h30 - Présentation des ateliers de pratiques artistiques

- Performance de danse contemporaine par les adhérent-es de l'atelier mené par Fanny Brancourt.

- Lecture du texte *Grand Manège* de Stéphane Jaubertie par les adhérent-es de l'atelier théâtre mené par Audrey Even.

- Boeuf musical par les adhérent-es et les intervenant-es des ateliers musique et chorale.

- Découverte de l'atelier théâtre de La Morsure (Marie Parent et Christophe le Cheviller), un moment de partage et de découverte autour de l'improvisation, avec comme partenaires de jeu les comédien-nes amateur-rices de l'atelier.

— Le Club
— Entrée libre et gratuite



Mais aussi, tout au long de l'après-midi :

14h00 à 16h30 - La Cafèt

Boissons, goûter et bonne humeur ! Un espace tenu par les adolescent-es de l'accueil jeunesse de l'Antipode. Les bénéfices des ventes seront reversés pour financer les sorties et les activités à venir.

— La Cafèt'

14h00 à 16h30 - Espace jeux

Un espace jeux avec un panel de jeux à découvrir ou à redécouvrir !

— L'Accueil Jeunes + L'Agora