

### • Atelier Voix et Émotions

**Atelier de découverte les vendredis 16 et 30 janvier de 18h à 19h30**

#### Tout public

Atelier de chant ciblé sur la théâtralisation de l'acte vocal, travail sur la technique, exercices sur le souffle etc....

» *Salle Bretagne, proposé et animé par Maria Silvestrini, pianiste, et Diego Bragonzi Bignami, diplômé de l'académie d'art dramatique et en chant lyrique*

### BIEN-ÊTRE

### • Atelier de Théâtre & communication verbale

**Tous les mercredis (hors vacances scolaires) de 18h30 à 21h sauf le mercredi 7 janvier remplacé par le vendredi 9 janvier.**

Lecture à voix haute et mise en espace de divers textes : théâtre ; poésie ; littérature ...

» *Salle Bretagne, proposé et animé par Maurice Suissa*

### • Atelier « Art-thérapie » un parcours de 12 séances

Cet atelier permet de stimuler sa mémoire, sa motricité, sa concentration, tout en créant du lien.

**Les jeudis 8, 15, 22, 29 janvier et 5, 12, 19 et 26 février de 10h à 11h30**

» *Salle Bretagne, Animé et proposé par Mélanie Bodrero, Sophrologue*

### • Atelier « Renforcement musculaire »

Atelier ouvert à tous

**Lundi 12 janvier de 10h30 à 11h30.**

» *Salle Bretagne, Animé et proposé par Elisabeth Rubini*

### • Atelier « bien-être et équilibre »

Atelier qui allie sophrologie et naturopathie afin de transmettre des outils pour gérer le stress au quotidien.

**Vendredi 16 janvier de 18h à 19h.**

» *Espace Keller, Animé et proposé par Mélanie Bodrero, Sophrologue*

### • Atelier « Corps actif et esprit serein »

Pratique d'activité physique adaptée avec bilan final; l'objectif : préserver et améliorer le bien-être psychologique, émotionnel et social des aînés. **les vendredis 9,16,23,30 janvier; 6,13,20 février; 13,20 mars de 16h45 à 17h45**

» *Salle Bretagne, Animé et proposé par l'association APA de Géant.*



## Programme du Pôle Citoyenneté

**JANVIER 2026**

Ouvert aux habitants de Paris Centre, le Pôle Citoyenneté est consacré aux initiatives citoyennes et a pour but d'accompagner les habitants aux mieux dans la mise en œuvre de leurs projets.

Le Pôle Citoyenneté est aussi un lieu de rencontre, de partage de compétences, de solidarité et de création de lien social.

Le Pôle Citoyenneté peut ainsi accueillir vos initiatives : événements, ateliers, conférences et visites culturelles ...

C'est un facilitateur d'initiatives citoyennes.

L'équipe du Pôle Citoyenneté est à votre disposition pour vous accompagner dans vos initiatives : organisation d'ateliers, d'échange de compétences, groupe de partage etc...

Le Pôle Citoyenneté gère le Conseil des Enfants et inclut les Chargé.e.s de participation citoyenne qui gèrent les Conseils de quartier.

**Mairie de Paris Centre- 2 rue Eugène Spuller 75003 Paris**

01 87 02 62 74

[ddct-mapc-citoyennete@paris.fr](mailto:ddct-mapc-citoyennete@paris.fr)

[mairiepariscentre.paris.fr](http://mairiepariscentre.paris.fr)



**ÉVÉNEMENTS sur inscription à partir du lundi 5 janvier 2026 par mail :**  
**ddct-mapc-citoyennete@paris.fr**

• **Cinéma : La mairie de Paris Centre fait son Luminor**

« Un simple accident » de Jafar Panahi

**Lundi 12 janvier à 14h**

» 20, rue du Temple 75004 (billet à récupérer jusqu'à 13h50 devant le guichet)

• **Cité International des Arts**

Visite guidée de l'exposition Paris des Vi(II)es / intimités publiques

**Mercredi 14 janvier à 14h**

» 18, rue de l'Hôtel de Ville 75004

• **Église Saint-Ignace**

Visite guidée de l'église des Jésuites à Paris

**Jeudi 15 janvier à 10h30**

» 33, rue de Sèvres 75006

• **Musée des Arts décoratifs**

Visite libre de l'exposition « 1925-2025, cent ans d'art déco »

**Jeudi 15 janvier à 14h45**

» 107, rue de Rivoli 75001

• **Concert : Orchestre Pasdeloup**

« Étincelant »

**Samedi 17 janvier à 15h**

» Philharmonie de Paris, 221, avenue Jean-Jaurès 75019

• **Paris Greeters - Promenade**

« Les passages couverts »

**Lundi 19 janvier à 14h30**

» Le lieu du rdv sera communiqué ultérieurement

• **Opéra Comique**

Masterclass : Raphaël Pichon

**Vendredi 23 janvier à 13h**

» Place Boieldieu, 75002

• **Cinéma : La mairie de Paris Centre fait son Luminor**

« Résurrection » de Bi Gan

**Lundi 26 janvier à 14h**

» 20, rue du Temple 75004 (billet à récupérer jusqu'à 13h50 devant le guichet)

• **Fondation Jérôme Seydoux-Pathé**

Visite guidée de l'exposition l'Œil du Corbeau suivie d'une visite libre de la galerie des appareils à 15h40 et d'une séance de films muets en ciné concert à 16h

**Jeudi 29 janvier à 15h**

» 73, rue des Gobelins 75013

**CONFÉRENCE**

• **Association des Amis de Stendhal**

**Sans inscription dans la limite des places disponibles**

Toponymie stendhalienne animé par Jean-Jacques Salomon

**Mercredi 7 janvier à 18h30**

» Salle Bretagne, Mairie Paris Centre

• **Association UFC QUE CHOISIR**

**Sur inscription**

Les Labels alimentaires, comment s'y retrouver, auxquels se fier, faisons le tri

**Mardi 13 janvier à 14h30**

» Salle Bretagne, Mairie Paris Centre

**ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION : à partir du lundi 5 janvier 2026 par mail :**  
**ddct-mapc-citoyennete@paris.fr**

**ARTISTIQUE**

• **Atelier Flamenco**

**Les Lundis 5 et 19 janvier de 19h à 20h**

» Salle Bretagne, proposé et animé par Sharon Sultan : danseuse

• **Atelier de peinture**

**Les mardis 6 et 20 janvier de 15h00 à 17h00**

» Salle Bretagne, proposé et animé par Carlos Aresti, artiste peintre

• **Atelier de danses et chants populaires et folkloriques chinois**

**Tous Les jeudis (hors vacances scolaires) de 19h à 21h**

» Salle Bretagne, proposé et animé par l'association les voix du printemps