

• Atelier Voix et Émotions

les vendredis 13 et 27 mars ; 3 et 17 avril de 18h à 19h30, tout public

Atelier de chant ciblé sur la théâtralisation de l'acte vocal.

» Espace Keller, 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 massage sonore

Le massage sonore s'appuie sur les principes de la sono thérapie : Il sert à apaiser le corps et rétablir l'équilibre.

**Les mardis 10, 17, 24 et 31 mars et les jeudis 12, 19 et 26 mars
2 séances de 30 mn : 12h/12h30 et 12h30/13h (hors vacances scolaires)**

» Salle Bretagne, proposé et animé par Véronique Guimesse

• Atelier «Renforcement musculaire»

Explorez une nouvelle façon de bouger. Découvrez une pratique unique alliant les principes de la kinésiologie et de la respiration, pour tonifier votre corps, améliorer votre posture et cultiver un bien-être durable

Mardi 10 mars à 18h

» Salle Bretagne, Animé et proposé par Kaïa Kinésiologue et coach sportive

• Atelier Théâtre et Communication Verbale

Lecture à voix haute et mise en espace de divers textes : théâtre ; poésie ; littérature ...(Hors Vacances scolaires)

Les Mercredis 18 et 25 mars, 8 et 15 avril ; 13; 20 et 27 mai ; 3, 10, 17 et 24 juin et les vendredis 13 mars, 3 avril, 15 mai de 18h30 à 21h

» Salle Bretagne, Proposé et animé par Maurice Suissa

• Atelier « bien-être et équilibre »

Atelier combinant sophrologie et naturopathie pour enseigner des techniques de gestion du stress au quotidien

Vendredi 13 mars de 18h à 19h.

» Espace Keller, Proposé et animé par Mélanie Bodrero, Sophrologue

• Atelier « Corps actif et esprit serein »

Pratique d'activités physiques adaptées avec évaluation finale ; le but : maintenir et renforcer le bien-être psychologique, émotionnel et social des seniors.

Les vendredis 13 et 20 mars de 16h45 à 17h45

» Salle Bretagne, Proposé et animé par l'association APA de Géant.



Programme du Pôle Citoyenneté

MARS 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
mairiepariscentre.paris.fr



ÉVÉNEMENTS SUR INSCRIPTION à partir du lundi 2 mars 2026 par mail :
ddct-mapc-citoyennete@paris.fr

• **Chaillot – Théâtre National de la Danse**

Lors de cette visite guidée, vous explorerez un site empreint d'histoire, offrant une vue imprenable sur la Tour Eiffel. Vous bénéficierez d'un accès exclusif aux coulisses, avec notamment un passage par l'atelier de couture et bien d'autres surprises.

Notez toutefois que la visite se fait exclusivement à pied et comprend la montée de nombreux escaliers.

Lundi 09 mars à 10h30

» 1, place du Trocadéro 75008

• **Église Saint-Eustache**

Luminescence, expérience immersive monumentale

Jeudi 12 mars à 21h50

» 146, rue de Rambuteau 75003

• **Musée d'Art Moderne de Paris**

Visite Conférence au Grand Palais : Dessins sans limite

Vendredi 13 mars à 11h

» 11, avenue du Président Wilson 75016

• **Concert : Orchestre Pasedeloup**

«American Dreams»

Samedi 14 mars à 15h

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

• **Concert : Couleur de la musique Bretonneau**

Un concert spectaculaire mettant à l'honneur, un piano, un violon et un violoncelle. Préparez-vous à prendre plein les yeux et les oreilles avec un véritable mélange de sons et de lumières

Samedi 14 mars de 19h à 20h

» Auditorium de l'hôpital Bretonneau, 23, rue Joseph de Maistre 75018

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

« Le gâteau du Président » de Hasan Hadi

Lundi 16 mars à 14h

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

• **Concert : Collège des Bernardins**

Rêverie électronique : pièces monophoniques –Marc Melia-

Un concert dans la nef des Bernardins qui invite à une écoute consciente de la musique électronique ambiante., concert debout

Samedi 21 mars à 18h30 à 19h30

» 20, rue de Poissy 75005

• **Musée de l'Art et de l'histoire du Judaïsme (MAHJ)**

Visite guidée découverte du parcours permanent

Mardi 24 mars à 14h15

» 71, rue du Temple 75003

• **Musée d'Orsay**

Visite guidée de l'exposition « Renoir Dessinateur ».

Mardi 31 mars à 10h30

» Esplanade Valéry Giscard d'Estaing 75007

• **Musée d'Orsay**

Visite guidée de l'exposition « Renoir et l'Amour : la Modernité heureuse (1865-1885).»

Jeudi 02 avril à 09h15

» Esplanade Valéry Giscard d'Estaing 75007

• **Opéra Comique**

Comme ca vous chante : concert de restitution

Jeudi 02 avril à 20h

» Place Boieldieu, 75001

CONFÉRENCE

• **Association des Amis de Stendhal**

Sans inscription dans la limite des places disponibles

La passion dans les Chroniques italiennes par Jacques Marckert

Mercredi 11 mars à 18h30

» Salle Bretagne, Mairie Paris Centre

• **Société Historique de la Cité**

Entrée libre, sans inscription dans la limite des places disponibles

Mercredi 25 mars de 18h à 20h

» salle Espace Keller

ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION : à partir du lundi 2 mars 2026 par mail :
ddct-mapc-citoyennete@paris.fr

ARTISTIQUE

• **Atelier Flamenco**

Les Lundis 09 mars et 13 avril de 19h à 20h

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

• **Atelier de peinture**

Les mardis 3 et 24 mars de 15h00 à 17h00

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