

ACTIVITÉS sur inscription : à compter du 7 septembre
par mail : ddct-mapc-citoyennete@paris.fr

• **Atelier de danses et chants populaires et folkloriques chinoises**
Tous les jeudis (hors vacances scolaires) **de 19h à 21h : reprise le jeudi 24 septembre**

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

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

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

Les mercredis 23 sept, 14 oct, 25 nov et 16 déc de 18h à 19h

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



Programme du Pôle Citoyenneté

SEPTEMBRE 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 compter du 7 septembre
par mail : ddct-mapc-citoyennete@paris.fr

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

« A pied d'oeuvre » de Valérie Donzelli

Lundi 28 septembre à 14h

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

• **La Tour Jean Sans peur**

Visite guidée d'1h30 suivie de la découverte en visite libre de l'exposition Mode au Moyen Age (30 min)

Mercredi 30 septembre à 11h

➤ 20, rue du Etienne Marcel 75002

CONFÉRENCES

• **Société Historique de la Cité**

Entrée libre, sans inscription dans la limite des places disponibles

Mercredi 16 septembre de 18h à 20h

➤ salle Espace Keller, Mairie Paris Centre

• **Association des Amis de Stendhal**

Stendhal personnage de roman

Entrée libre, sans inscription dans la limite des places disponibles

Mercredi 7 octobre à 18h30

➤ Salle Bretagne, Mairie Paris Centre

• **Conférence sur la réflexologie oculaire**

Sur inscription dans la limite des places disponibles

Animée par Corinne Maréchal, réflexologue

Mardi 29 septembre à 10h

➤ Salle Bretagne, Mairie Paris Centre

ACTIVITÉS sur inscription : à compter du 7 septembre
par mail : ddct-mapc-citoyennete@paris.fr

ARTISTIQUE

• **Atelier Flamenco**

Lundis 28 sept, 5 oct, 16 nov et 14 déc de 19h à 20h

➤ *Salle Bretagne, proposé et animé par Sharon Sultan : danseuse*

• **Atelier de peinture**

Les mardis 22 et 29 sept, 6 et 13 oct, 3 et 17 nov, 1^{er} et 15 déc de 15h00 à 17h00

➤ *Salle Bretagne, proposé et animé par Carlos Aresti, artiste peintre*

• **Atelier Voix et Émotions**

Les vendredis 25 sept, 2 et 16 oct, 13 et 27 nov, 11 et 18 déc de 18h à 19h30

Atelier de chant axé sur la mise en scène et l'expression théâtrale de l'acte vocal.

➤ Espace Keller, proposé et animé par Maria Silvestrini, pianiste, et Diego Bragonzi Bignami, diplômé de l'académie d'art dramatique

BIEN-ÊTRE

• **Atelier Qi Gong**

Les lundis 21 sept, 28 sept, 5 et 12 oct, 2, 9, 23 et 30 nov de 12h à 13h

➤ *Salle Bretagne, proposé et animé par Matteo, coach professionnel*

• **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. (séance de 30mn)

Les mardis 22 sept, 6 oct, 3 nov, 17 nov, 1^{er} et 15 déc, au choix : 12h/12h30 ou 12h30/13h

➤ Salle Bretagne, proposé et animé par Véronique Guimesse