

" COUCOUN - 4, 5, 6 AVRIL 2025 "

Au plaisir de vous recevoir Ô MAS, lieu artistique et thérapeutique, où sont organisés tout au long de l'année, cours, stages, séminaires, expositions, conférences, cercles de paroles... et dont le but est de tisser des liens.

Ô MAS—Chemin de la Draille—30360 Martignargues, France

33 (0) 6 77 77 97 13

o.mas.martignargues@gmail.com

<https://www.facebook.com/O.MAS.MARTIGNARGUES.30/>

CHAQUE JOUR

Petites collations à acheter, faites avec amour par Dany MONTVILOFF, depuis des années, pour toutes les manifestations de « Elles Multiples » et « Ô MAS » !

PARTAGES DE LECTURES—Thé, Café Discussions, partages à partir de livres, textes, articles, écrits par des femmes ou au sujet des Femmes.

Entrée Libre : EXPOSITIONS - Les 5, 6 Avril de 14 h à 19 h

PEINTURES ACRYLIQUES—Cendrine PANNIER

"Scènes de couleur"

La créativité est là en chacun de nous. Pour ma part je l'ai exprimé à travers des pinceaux et des tubes de couleurs il y a une douzaine d'années environ.

Les 10 dernières années passées auprès des personnes à prodiguer des soins d'aide relationnels, le chemin de l'adoption que nous avons pris vers l'Afrique avec mon mari vers la rencontre de nos enfants ont contribué à ce que je donne différemment.

A travers la peinture un échange simple s'installe.

Je n'ai pas « choisi » je me suis laissé guider et j'ai laissé sortir ce qui veut bien sortir de moi. Plutôt autodidacte donc j'ai beaucoup appris et apprends toujours du travail de construction fait en amont. Ensuite sur la toile une sorte de vacuité s'installe et vient alors se « laisser-aller », se lâcher-prise pour moi essentiel...

D'une façon générale j'aime me poser sur les gens qui créent et échanger j'en retire une force. Ma façon autodidacte de travailler c'est d'aller puiser en moi toujours plus loin, de défricher l'inconnu, comme une terre vierge ou chercher le sens...

<https://cendrinepannier.com>

PEINTURES—Léo-Vinh BEAUVOIS

« Peinture Femmes »

Traduire ma vision de la vie, en essayant d'être authentique.

A l'écoute du cœur.

C'est la ligne conductrice dans mon travail.

Je cherche à célébrer notre humanité.

A mettre au monde une émotion qui résonne et qui donne de l'élan.

Suspendre le temps, ralentir l'instant...

Laisser entrer l'onirisme dans le quotidien, une sérénité, une pause liberté pour l'imagination.

Avec la peinture, j'explore différents matériaux, différentes techniques, un jeu de textures, et d'oppositions entre ombre et lumière, opacité et transparence...

De plus, mon amour pour la couleur est une recherche perpétuelle.

J'expose régulièrement en France et parfois à l'étranger.

https://www.instagram.com/leovinh_beauvois

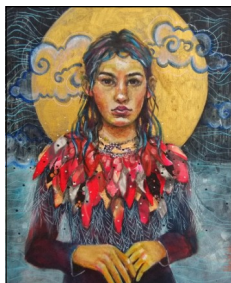
PEINTURES, DESSINS, PORTRAITS—Marina DE BRUYNE

Tableaux sur papier, toile et carton, personnages et portraits techniques mixtes.

J'aime travailler sur papier, carton, bois. Des surfaces qui absorbent.

Je ne sais pas à l'avance ce que je vais dessiner, c'est intuitif, l'image se présente à moi comme dans un rêve. Je peux à peine le revendiquer.

marina.debruyne30@gmail.com



Tout public - Entrée Libre pour expositions

ATELIERS, CONFÉRENCES, ANIMATIONS, etc: Participation libre et en conscience.
Les places étant limitées et afin de préparer le matériel et la salle : Inscriptions conseillées....

o.mas.martignargues@gmail.com ou 06 77 77 97 13 Petites collations à acheter sur place.
<https://ellesmultiples.wixsite.com/ellesmultiples/2025>

Vendredi 4 Avril 2025



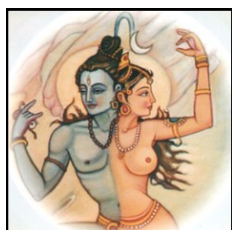
Cendrine PANNIER

—20 h à 21 h 30 Atelier « voyage sonore » :

Voyage " entre Terre et Ciel ". Durée 40 mn environ, ensuite explorer la couleur de son voyage intérieur en peinture durée 45 mn environ.

<https://cendrinepannier.com>

Samedi 5 Avril 2025



NIZOUCHA

Professeur de danse, chorégraphe, enseigne en France et à l'étranger.

- 10 h à 11 h 30: **ATELIER « DANSE des POLARITES - Les épousailles Cosmiques »**

(Attention: après 10 h, le portail sera fermé)

Danse sacrée du féminin et du masculin que chacun porte en soi.

Chacune de ces deux énergies, en nous, a besoin de l'autre, pour former « notre couple intérieur » harmonieux et en santé.

Dansons, Libérons, Célébrons, Explorons ces différents besoins que notre nature féminine ou masculine a besoin d'exprimer ! Découvrons toute la beauté et la puissance de ces deux polarités très différentes, mais surtout complémentaires.

www.nizoucha.com



—14 h à 15 h: **PARTAGES DE LECTURES**, Thé, Café Discussions, partages à partir de livres, textes, articles, écrits par des femmes ou au sujet des Femmes.

—15 h à 17 h: **ATELIER COLLAGES**

Déchirer, coller, recouvrir, improviser....créer sans connaissance particulière, juste se laisser guider par notre intuition, notre ressenti.

Les images découpées dans les magazines, photos, morceaux de tissus, etc.... s'imbriquent les unes dans les autres, se chevauchent.....

Jeu infini des juxtapositions, pour nous révéler nos capacités enfouies.

L'apparente facilité du collage, peut être immédiatement gratifiante.

Les collages sont à la fois des créations artistiques et les miroirs de nos états d'âme.

Vous pouvez apporter vos propres magazines, ciseaux, colle, etc.

17- 30: IMPRO DANSE par l'ATELIER AO

« Lève toi ! Ne te contente pas d'être debout....Marche! Danse ! Vole! »



Emilie AYER

Auteure-compositrice-interprète

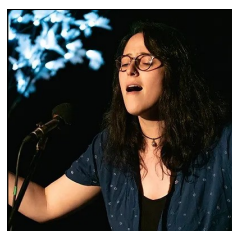
- 20 h 30: **CONCERT de JAZZ**

Chanteuse de jazz montpelliéraine, Emilie sera accompagnée par son père, le pianiste Jean-Claude AYER sur un répertoire de standards intemporels.

Issue d'un cursus en création littéraire, Emilie Ayer est une auteure-compositrice-interprète basée à Montpellier. Son affinité toute particulière pour le jazz la mène à s'y consacrer au travers de différentes formations comme On Weather Signs, le Trio Sunny Side et le Trio Artefact. Elle puise aussi bien son inspiration chez les grand.es interprètes du jazz vocal (Ella Fitzgerald, Betty Carter) que dans le jazz instrumental de Coltrane, Bill Evans ou encore Kenny Wheeler. Elle se passionne aujourd'hui notamment pour la musique moderne et créative de Tatiana Parra, Vardan Ovsepien, Leila Martial et Anne Paceo.

Participation libre et en conscience.

<https://www.youtube.com/watch?v=VLnhRd8DsSk>



Tout public - Entrée Libre pour expositions

ATELIERS, CONFÉRENCES, ANIMATIONS, etc. :

Participation libre et en conscience.

Les places étant limitées et afin de préparer le matériel et la salle : Inscriptions conseillées....

o.mas.martignargues@gmail.com ou 06 77 77 97 13

Petites collations à acheter

<https://ellesmultiples.wixsite.com/ellesmultiples/2025>

Dimanche 6 Avril 2025

NIZOUCHA

Professeur de danse, chorégraphe, enseigne en France et à l'étranger

—10 h à 11 h 30—ATELIER YOGA COSMIQUE

(*Attention: après 10 h, aucune personne ne sera acceptée. Ce cours s'adresse à des adultes*)

Sur une musique douce, j'influe une gestuelle lente, des postures précises, des auto-massages qui nous font prendre conscience de l'interdépendance des courants qui circulent entre l'univers et le corps humain.

Le corps devient réceptacle. La circulation du souffle vital qui nous anime, clé du mystère de la vie, devient la danse intérieure de la lumière.

La pratique de cet atelier permet de renforcer notre vitalité, de lâcher prise, de trouver une grande paix intérieure, d'honorer la vie qui est en nous !

Ces séances ne demandent aucune connaissance particulière. Apporter 1 tapis (si vous avez) et des habits souples, chauds.



—14 h à 15 h PARTAGES DE LECTURES, Thé, Café Discussions, partages

à partir de livres, textes, articles, écrits par des femmes ou au sujet des Femmes.



DANY MONTVILOFF

Retraitée. Professeur de Lettres modernes

A animé, par différents chemins ludiques, l'approche de l'Écriture .

Elle a mis en place de nombreux ateliers de théâtre.

15 h: ATELIER d'ÉCRITURE « Je vois, j'entends, je sens, je ressens.... »

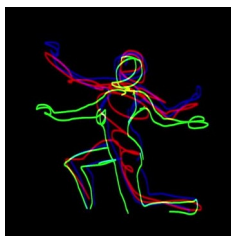
**Accès ludique au pouvoir des mots, à l'étonnement positif sur soi-même!
La porte ouverte à tous les possibles de l'instant, en groupe bienveillant.**

danymontviloff@gmail.com



17- 30: IMPRO DANSE par l'ATELIER AO

« Lève toi ! Ne te contente pas d'être debout....Marche! Danse ! Vole! »



ET D'AUTRES SURPRISES !!!!

