



# La Douche du Lézard

DOSSIER  
PÉDAGOGIQUE



PRÉSENTATION

# La Douche du Lézard

Depuis 2015, la compagnie mène un travail de création et de recherche artistique entre la danse, le chant et la littérature et propose un regard multiple à l'art et la culture auprès du Jeune Public et du Tout Public. De spectacles en ateliers, de créations en transmissions, La Douche du Lézard se trace un chemin libre de rencontres humaines et artistiques pour visiter le corps sensible comme une géo-poétique intime et collective.

La compagnie évolue sur les territoires des Pays de la Loire et de la Région Bretagne. Attachée à cette dynamique de création, de diffusion et de transmissions, elle s'ouvre à des projets en partenariat avec les salles équipées, les associations et les institutions pour vivre au plus près du public.

Nos 2 dernières créations ont été jouées de nombreuses fois lors de festivals Petite Enfance et Tout Public *Rouge à pois* et *Graine de Folie* sont de ces spectacles participatifs et interactifs à la nature enjouée et fulgurante qui dessinent un chemin entre la Danse-théâtre et la Danse-voix avec humour et poésie. Tous deux ont été créés et vécus comme un besoin intense d'être au plus proche du public dans un cadre In Situ. Ces deux formes artistiques sont le fruit d'un processus de recherche et d'investigation autour de la danse, de la musique et de la littérature réalisé sur le terrain (multi-accueils, écoles maternelle et primaire, médiathèques) pour permettre aux plus jeunes et leurs parents d'être danseur-interprète dans ces pièces.

Aujourd'hui, la compagnie oriente sa recherche autour de la Danse et la Musique en Poésie afin d'offrir aux plus jeunes le goût des mots, de l'espace et du temps dans l'expérience de la beauté. Cette nouvelle création *Le Ciel est dans ma Chambre* verra le jour en 2022.

La Douche du Lézard, menée par Stéphanie Chariou, s'interroge sur notre regard à l'art, à la scène et s'ingénie à détourner les codes scéniques pour mieux appréhender nos sensibilités. Elle questionne notre rapport au sensoriel, à la relation de l'ordre au désordre, du créatif au normatif dans notre quotidien.



# Stéphanie Chariou

**Chanteuse auteur compositeur, danseuse, chorégraphe**  
**Direction artistique des projets**

Artiste depuis 1994 et pédagogue de formation (diplôme d'État en danse contemporaine 2004), elle se trace un chemin libre de choix par goût de la rencontre culturelle et humaine.

De 2000 à 2010, elle crée, avec Jeanne Cherhal, Mesdemoiselles Zou (chanson française). Puis de la rencontre avec Jean-Jacques Becam (Electrod, Tangerine, 1Name4crew...) et Antoine Passet (Passion Coco, Djuju, Orange Blossom...) naissent des formes scéniques entre jazz-rock et soul musique, en compositions et reprises.

En 2012, elle initie une formation de groove jazz - Sweet NSO dont elle écrit les textes (en anglais et français) les textes, compose et interprète les titres. Passionnée par l'improvisation, les mots, le scat, le jeu des onomatopées, elle s'invente un langage imaginaire nuancé entre les sons, les couleurs musicales et les rythmes.

Artiste de scène en danse (Biennale des Beaux-Arts de Rennes - Cie321...) et de rue (Cie Space / Cie Bulles de Zinc...), chorégraphe et enseignante, cette passionnée du mouvement dansé et vocal traverse ces différents univers avec créativité, poésie et singularité. Stéphanie transmet son expertise depuis 1998 : son enjeu est la présence sensible et singulière du mouvement dans un engagement scénique fulgurant.

En 2012, elle fonde sa compagnie, La Douche du Léopard, pour rassembler ses expériences artistiques. En 2016, son premier spectacle en Danse-théâtre, *Rouge à pois*, est conçu pour les médiathèques.

En 2017, elle part approfondir ses recherches autour du mouvement chez le jeune enfant à Montréal et crée à son retour, *Graine de Folie*, qui fera l'objet de recherches in situ en danse participative chez les petits de 0 à 6 ans.

« Ses spectacles sont le fruit d'explorations in situ du mouvement et de la voix : vivre la danse et la musique avec et par le public est le socle de sa démarche artistique. »

# Les spectacles de la compagnie



DANSE THÉÂTRE

## Rouge à pois (2018)

**Spectacle vivant en danse et voix comme une rencontre écrite mais impromptue avec le public, le livre et la danse. Le tout est vécu en déambulation ou fixe de façon insolite et originale entre les rayonnages, les livres et les spectateurs.**

***Rouge à pois*, c'est de la danse théâtre, de la danse participative et improvisée pour tous.**

### Une démarche

Mouvement de vie d'un lieu public... Regarder un lieu différemment... Changer son regard au livre... Stimuler les habitudes... Transcender le quotidien... Quelle vie, quelle organisation se mettent en place dans le quotidien d'une médiathèque? Pour quel public et quel.le.s médiathécaires? Quelle relation au livre peut on tisser? Et quelle marque dans le temps laisse-t-il? Comment vivre autrement les habitudes, comment leur offrir un instant de poésie?

Des usagers aux médiathécaires, *Rouge à pois* retranscrit les habitudes de chacun, d'un lieu et les transcendent dans un instant de poésie. Pour que ce lieu, si usuel, soit original et pétillant. *Rouge à pois* tisse un lien poétique entre la danse et le livre. Le livre prend sa place dans cette aventure. Il est objet d'imaginaire, de danses, de rencontres, de lectures, de surprises. Le livre devient source d'amusement et de plaisir. Il est perçu comme un moment de bien-être et de partage entre tous. Il est un support de découverte amusante et vivante.

« D'un livre à l'autre,  
il y a toujours une histoire  
à vivre... »

# Les spectacles de la compagnie

DANSE THÉÂTRE

## Graine de Folie (2020)

**Graine de Folie... est un spectacle interactif et poétique qui fait la part belle au mouvement, au goût des mots et à l'imaginaire. C'est une création pour un solo. Une pièce chorégraphique et musicale où le spectateur est invité à intégrer la partition et à suivre le mouvement de scène comme un jeu d'aller-retour poétique, fulgurant et joyeux.**

Ce spectacle a été créé et vécu comme un besoin intense d'être au plus proche du public. Cette forme artistique particulière et originale, participative et interactive, est le fruit d'un processus de recherche et d'investigation en danse, musique et littérature réalisée auprès des enfants et leurs parents sur le terrain (multi-accueils, écoles maternelles, médiathèques).

Graine de Folie... questionne notre quotidien, notre accès à l'imaginaire, à la fulgurance de l'instant créatif et aux souvenirs qui marquent notre histoire de vie. Dans ce quotidien où se trouve notre liberté ? Comment imaginer un monde fantasque ? Pourquoi ne pas aller vers sa propre créativité ? N'est-il pas permis de vivre dans la joie de l'imagination ?



Beaucoup de pistes ont été explorées afin que l'écriture chorégraphique et musicale répondent au plus juste aux besoins du jeune enfant et lui permettent ainsi qu'à son parent de vivre cette pièce comme acteur-danseur-interprète-spectateur.

Graine de Folie est un spectacle sobre, sans décor, sans lumière, contemplatif, vif, cru, in situ. Le parti pris de la Cie est d'ouvrir notre regard à une autre forme artistique comme pour nous questionner sur nos propres habitudes de spectateurs, comme pour vivre de manière intense et sensorielle l'instant et progressivement plonger dans un autre univers. Entre contemplation et

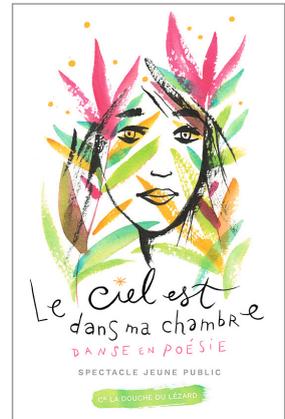
vivacité, sobriété et poésie, l'écriture du spectacle donne à vivre chaque instant au présent. La danse simple et dynamique nous engage dans une jubilation de l'instant.

Y participer c'est déjà vivre le récit autrement. Les mots construisent notre sensibilité et se disent dans un souffle, une rythmicité qui nous guident vers la beauté de l'imaginaire. De cette partition musicale et chorégraphique se dégagent des instants de jeu subtil entre la voix, les mots et le corps.

« Le regard  
d'un quotidien peut changer...  
Il suffit parfois de grimper  
sur une chaise et de regarder  
le monde d'en haut... »



# Les spectacles de la compagnie



## CONCERT CHORÉGRAPHIQUE

# Le Ciel est dans ma Chambre (Octobre 2022)

**Sur les poèmes d'Henri Meschonnic, la Cie plonge dans notre intime poésie comme un regard collectif à notre propre relation à la nature. Elle est là, elle se voit en dehors, mais respire au-dedans. Sauvage, douce, intense ou fulgurante, elle est ancrée dans l'émotion de l'instant.**

Ce concert chorégraphique est une ode au vivant en chant, danse et violoncelle qui nous assemble dans une constellation sensible et vibratoire tout en joie et puissance.

Mon chemin, vers une création, sous la poésie d'Henri Meschonnic.

« Un matin, j'ai eu peur ; peur de ne plus entendre le chant des oiseaux, de ne plus pouvoir regarder les insectes butiner, peur de ne plus sentir la fraîcheur de la nuit et de voir la nature s'épanouir dans sa vivacité. Je suis habitée par un désir profond d'être en résonance sensible avec cet environnement qui m'est le plus direct. Il est terrible de voir aujourd'hui sa puissance harcelée par la destruction. »

Je crois en ce lien entre la nature et l'humain. Détruire l'une c'est tuer l'autre. Le contexte actuel n'a cessé de nous remettre en question sur nos propres valeurs. Comment nous poser dans un

regard nouveau ? Quelle relation tisser pour aller vers la beauté de la vie et opérer un changement de regard ?

Le Ciel est dans ma chambre... est un retour à soi, à la poésie, une évocation de nos mondes, une ode au vivant qui porte une parole.

J'ai choisi la poésie d'Henri Meschonnic parce qu'elle nous laisse libre d'aimer, de détester, de douter, d'avoir peur ou de vibrer. Parce que son espace et son temps sont ailleurs, sans limites, sans ponctuation. Parce que cette poésie file dans nos failles comme dans nos joies pour nous faire apparaître au singulier. Parce qu'elle donne de la profondeur à nos entrailles et qu'avec ses mots, je trouve l'essence de la vie et je me sens libre. Ces mots révèlent une intériorité à la fois complexe et simple, celle d'une traversée entre le dedans et le dehors, entre notre environnement et notre intimité. C'est une courbe, un mouvement sans limite si ce n'est d'être là, ici et maintenant.

Dans cette intimité poétique, il y a de la douceur, de la rage, de l'amour, de l'impatience, de l'incertitude. Là, je trouve mon humanité, dans sa fragilité et sa force. Chorégraphique se dégagent des instants de jeu subtil entre la voix, les mots et le corps.

« La rivière, un champ de fleurs ou en haut des arbres... c'est peut-être là que se trouve notre poésie, devant nos yeux ou dans nos paysages intérieurs, comme une traversée authentique du dedans au dehors. »

# Partager et transmettre



## La pratique amateurs adultes, la poésie du mouvement dansé.

Le mouvement dansé s'enrichit de la rencontre de soi vers les autres et du métissage des arts (musique, littérature, arts plastiques, visuels...) et des esthétiques (jazz, afro contemporain, classique...).

*Stéphanie Chariou propose une poésie du mouvement structurée de découvertes techniques et somatiques issus de son parcours pluriels qui construisent pas à pas l'adulte, le débutant, l'initié vers la créativité, le mouvement dansé.*

Atelier de danse : différentes techniques de danse (contemporaine, jazz, tango, africain...) et somatiques (tai chi chuan, yoga...) sont proposées. Elles facilitent l'entrée du danseur au mouvement. Ce métissage corporel s'allie à une recherche originale de la musique comme une source vivante du mouvement. Ces multiples expressions alimentent le travail autour de l'élasticité du corps dans une énergie sensible et créative. La danse pratiquée est vive, colorée et poétique.

Une thématique technique transcrire selon les capacités et les besoins du groupe. L'apprentissage de la danse contemporaine reste un acte vivant, changeant et aléatoire. Dépasser un cadre de travail est un

chemin technique ou chorégraphique possible pour accompagner l'adulte amateur vers le mouvement. L'improvisation, l'exploration et l'expérimentation des syntaxes du langage contemporain sont un outil d'évolution essentiel dans l'apprentissage. L'improvisation s'attache à ouvrir des portes créatives, tant physiquement que psychologiquement, nécessaires à une progression. Dans un esprit de confiance et de disponibilité, l'élève partage ces explorations pour enrichir ses connaissances. Un temps de discussion est donné pour formuler l'exploration vécue et ainsi prendre les distances nécessaires à la spontanéité de ce type de danse

Un répertoire musical large, métissé et coloré : fanfare tzigane, électro-jazz, musique du monde, jazz musette, musique contemporaine, musique classique m'engage à ouvrir les champs techniques et artistiques des cours.

*Stéphanie Chariou aborde la danse contemporaine de manière à ce que le pratiquant soit au centre de ses découvertes. Le mouvement est libre, spontané, intuitif et structuré par le langage technique. Les consignes visent à amener le participant à une présence sensible et instinctive solidement ancré dans l'instant présent. La danse est fulgurante, sensible et construite autour d'un langage pluriel fait d'engagement physique et poétique.*

# Partager et transmettre



## Pour le très jeune public et jeune public

**La compagnie propose des ateliers à destination du très jeune public (0/3 ans) et jeune public en partenariat avec les multi accueils, les Relais assistantes maternelles, les associations de parentalité et les institutions. Ces propositions sont déclinées autour de la Danse et Lecture et du projet « La parentalité en mouvement » que la Cie mènent depuis 2015.**

**Faire ses premiers pas vers la danse, l'art et la culture,** c'est déjà permettre à l'enfant de grandir autrement comme une évidence de l'expression de soi dans notre monde. C'est aussi permettre au jeune enfant et à l'adulte d'être au cœur d'un processus d'éveil culturel. Un bain artistique qui répond aux besoins de lien et de découverte du jeune enfant et de son parent.

**Les ateliers Danse et Lecture** utilise le livre comme source d'imaginaire infini, d'images, de mouvements et de mots qui ouvrent le jeune enfant à être naturellement en mouvement et à découvrir le monde par les sens. Ces ateliers de lecture vivante rassemble le corps, la danse, la voix, les mots, les imaginaires et leur donne un mouvement de vie. Ces ateliers stimulent l'enfant à vivre les mots de manière sensorielle et l'encouragent à faire spontanément et librement ses premiers pas vers la lecture.

**La Parentalité en Mouvement** questionne le lien parent-enfant par la danse et la musique. Cette recherche se construit dans une cohérence artistique et offre des ateliers danse parent-enfant pour les bébés de 3 mois à 3 ans et les enfants de 3 à 10 ans. Cette démarche s'est construite au fil des expériences et besoins rencontrés in situ dans les ateliers avec le jeune enfant et le parent.

**Notre singularité est de faire participer le jeune enfant et l'adulte dans un même élan.** Chacun se découvre autrement dans sa sensibilité, sa sensorialité, son mouvement dans une dynamique d'échange et de partage. Le processus qui s'engage est intuitif, créatif et inclusif.

# Partager et transmettre



## La danse à l'école, chez les maternelles et primaires

**La danse à l'école (3/10 ans)** pour que l'enfant se découvre créatif, spontané et sensible. Pour que le mouvement et la voix soient un moyen de découverte de l'art, du monde, de soi et des autres. Pour que toutes ces manières de faire permettent à l'enfant d'être présent, affirmé et souple dans ses choix, posé et dynamique dans sa relation au monde. Pour que la culture, les arts et la créativité soient au cœur de la vie des enfants. Le cadre scolaire est le lieu des savoirs : être, faire et avoir... Découvrir le mouvement, la voix, les mots sont autant de chemins à explorer pour se construire et grandir autrement. Une médiation culturelle aux

maternelles et primaires des écoles en lien avec le travail chorégraphique de la Cie.

**L'éducation artistique et culturelle** fait partie intégrante de la formation générale et permet une meilleure construction de l'individu dans son initiative et autonomie

**Plusieurs formes d'intervention en danse, musique et littérature sont proposées :** répétitions publiques, initiations ou bords de plateau avant ou après la représentation et ateliers artistiques. Les ateliers sont construits autour d'un temps d'échauffement, d'explorations chorégraphiques et musicales, de compositions chorégraphiques et d'un temps de retour à soi.

Chaque atelier est évolutif et construit par et pour les enfants.

Ces différentes propositions sont réalisées en lien avec les créations de la compagnie.



**Renseignements : [ladouchedulezard@gmail.com](mailto:ladouchedulezard@gmail.com)  
Tél. : 07 66 74 09 74 - E-mail : [ladouchedulezard.fr](mailto:ladouchedulezard.fr)**

## **Stéphanie Chariou**

Danseuse, chorégraphe, pédagogue  
Chanteuse, auteure, compositrice  
Cie La Douche du Léopard

Gymnaste depuis l'enfance, elle débute la danse modern'jazz en 1988 jusqu'au baccalauréat pour poursuivre des études universitaires en licence lettres, art et civilisation étrangère à Nantes (1995). Suite à ses études, elle se dirige et obtient un Brevet d'État des Métiers de la Forme sur la méthodologie de l'entraînement du sportif et de la pratique amateur (1998).

A cette époque, elle découvre et se passionne pour la danse contemporaine, africaine et la pratique du yoga. Elle décide, alors, d'orienter son chemin vers le mouvement sensible et expressif et obtient son Diplôme d'État en danse contemporaine au CESMD de Toulouse (2004). Elle y rencontre de nombreux chorégraphes qui l'influenceront Ingeborg Liptay, Daniel Larrieux, Jean-Christophe Paré, Marie-Christine Georghiou, Blandine Calais-Germain, Elsa Wolliaston...

Parallèlement à l'enseignement, elle participe à des projets protéiformes en Danse, Théâtre et Musique (chant) en tant qu'interprète-auteure-compositeur et chorégraphe-danseuse pour le théâtre de rue et la scène chorégraphique et musicale (1999-2016). Elle s'engage à métisser les pratiques pour s'ouvrir à des horizons multi-culturels et décloisonner les arts. Pour enrichir sa pratique transdisciplinaire, elle se forme auprès de Leeila Petronio, Ambra Senatore et Claire Filmon.

En 2012, Elle crée et dirige sa propre compagnie, La Douche du Léopard. Elle poursuit son engagement de danseuse-pédagogue-chanteuse vers une recherche plus personnelle sur le mouvement dansé allié à la voix pour les adultes et l'enfance. En 2017, elle se forme à la Danse avec Bébé (Mamadance, Montréal - Canada). Riche de cette rencontre, elle s'ouvre à la création pour la petite enfance.

Aujourd'hui, elle propose des performances, ateliers, formations et spectacles (*Rouge à pois* - 2018, *Graine de Folie* - 2020, *Le ciel est dans ma chambre* - 2022). Elle s'ingénie à détourner les codes pour mieux appréhender notre regard à la scène et notre relation à l'art. Elle y questionne notre rapport au sensible, à la relation de l'ordre au désordre, du créatif au normatif dans notre quotidien.

Librement inspirée dans son parcours et de ses rencontres, elle tisse un lien artistique pluriel entre danse, voix et littérature fort de découvertes. Ses spectacles dégagent une énergie dynamique et poétique. Ses transmissions sont à la fois sensibles, dirigées et créatives.

## **Stéphanie Chariou**

412, La Bourruais

44110 Saint-Aubin-des-Châteaux

Née le 12 octobre 1973

# **ARTISTE CHORÉGRAPHIQUE ET MUSICIENNE (VOIX)**

## **CIE LA DOUCHE DU LÉZARD**

**DEPUIS 2012 : Créatrice et responsable artistique de la compagnie La Douche du Léopard.  
Danseuse interprète, chorégraphe et pédagogue. Auteure, compositrice, interprète.**

### **Activités de la compagnie**

- Spectacle Jeune public: *Rouge à pois* (2018), *Graine de folie* (2020) et *Le ciel est dans ma chambre* (création 2022)
- Actions culturelles: *Danser à l'école*, *Danse et lecture*, *La Parentalité en mouvement*
- Formation : *Entrer dans la danse - Maternelles*

### **Réflexion artistique**

- Autour du lien danse, littérature et musique pour la petite enfance, l'enfance et les adultes.
- Sur la relation de l'ordre au désordre, du créatif au normatif dans notre quotidien.

### **Partenariats avec**

- Régions Pays de la Loire et Bretagne - Institutions intercommunales (pôle culture, vie sociale et petite enfance, Ripam) - Éducation Nationale (écoles sur les maternelles, cycle 1, 2 et 3) Structures associatives (culturelles, parentalité, crèche, MAM...)

### **COMPÉTENCES**

- Création et production de projet en collaboration avec des musiciens, comédiens, artistes des arts visuels et plastiques
- Technique scénique, chorégraphique et corporelle
- Recherche, création et pratique artistique transversale danse, voix et littérature
- Écriture, mise en œuvre et suivi de projet artistique en partenariat avec les institutions et associations
- Réflexion et pratique artistique de la danse en structure d'accueil du petit enfant
- Formation et transmission du mouvement dansé aux professionnel-le-s de la petite enfance et aux enseignant.e.s de maternelle

## **EXPÉRIENCES ANTÉRIEURES**

### **LA PÉDAGOGIE**

**2015-2017 :** Intervenante danse à l'école - Musique et Danse en Loire-Atlantique

**2005-2011 :** Assistante spécialisée dans l'enseignement artistique et intervenante danse à l'école au Conservatoire de Châteaubriant

**2001-2005 :** Professeure de danse contemporaine en associations culturelles (départements 31, 44, 35 et 53)

### **COMPÉTENCES**

- Réflexion, écriture et mise en œuvre et suivi de projet artistique et pédagogique dans une structure institutionnelle
- Organisation de rencontres artistiques et pédagogiques
- Élaboration et création de projets transdisciplinaires
- Cours de développement technique global et spécifique (cycle 1, 2, 3 et adultes amateurs)
- Cours de danse éveil, initiation
- Pratique de l'improvisation et de la composition chorégraphique
- Mise en place, pratique et suivi d'atelier relation musique-mouvement : jardin, éveil, débutants, intermédiaires
- Pratique et enseignement des méthodes douces (Tai Chi Chuan, AFCMD, Yoga, Feldenkrais, Pilates)
- Sensibilisation à la Culture Chorégraphique - Pratique et évaluation de fin de cycle
- Créations scéniques et performances

Sources artistiques : I. Liptay, J.-C. Paré, M.-C. Georghiou, C. Canciani, C. Servant, J. Carlès, C. Filmon, E. Wolliaaston, O. Rouquet, A. Senatore....

# LA SCÈNE

## DANSE

**2012 à 2022** : Rouge à pois, graine de Folie, Le ciel est dans ma chambre, performances in situ

**2010** : Tango de Piazzola - Théâtre de Verre  
Châteaubriant

**2009** : Bal des Tout Petits - Le Tout Petit Festival  
CC Erdre et Gesvres

**2008-2010** : Terra Voodoo - Cie Bulles de Zinc - Blain

**2006-2008** : Performance (danse, vidéo, musique) -  
Assises nationales des Beaux-Arts - Rennes

**1999-2001** : Espace Blanc - Cie 3,2,1 - Nantes

### COMPÉTENCES

- Danseuse, chorégraphe, interprète
- Technique scénique, chorégraphique et corporelle
- Création et composition chorégraphique
- Création technique lumière et son
- Gestion de projet et d'équipe

## CHANT CONCERTS

**2011-2016** : Sweet NSo (duo-quintet jazz soul)

**1999-2009** : Screaming Soul (soul) - Oops (duo jazz)  
- Ostalanbi (quintet jazz-rock) - Blablahjazz (duo de  
jazz) - Mesdemoiselles Zou (chanson française)

**1994-1998** : Cellophane, Dans le vrai Haricot de Lumière  
- Cie SPACE (théâtre de rue)

### COMPÉTENCES

- Chanteuse, auteur, compositeur, interprète lead
- Technique scénique, technique vocale
- Conception et création d'un répertoire
- Direction artistique : organisation, coordination  
et gestion de projet
- Production : administration, diffusion,  
communication
- Rencontre avec les partenaires, les programmeurs

# FORMATION

**2018** : Technique vocale - Le Chanteur Moderne - Paris

**2017** : Formation scénique - Trempolino - Nantes

**2017** : Formation Bébédanse - Mamadance - Montréal, Québec

**2005-2017** : Formation continue - Pont Supérieur et Pôle Aliénor - Nantes, Poitiers

**2004** : Diplôme d'État de professeur de danse contemporaine - C.E.S.M.D - Toulouse

**2001** : EAT en auditrice libre - CEFEDM - Poitiers

**1998** : Brevet d'État des métiers de la forme - Major de Promotion - BAFA et A.F.P.S - Nantes

**1996** : Licence Lettres, arts et civilisation étrangère - Nantes

**1992** : Baccalauréat Philosophie - Lettres et Langues - Châteaubriant

## Centres d'intérêt

- Anglais, espagnol parlé et écrit
- Tai chi chuan, yoga, surf, cinéma, littérature,  
bande dessinée, voyage, méditation, randonnée pédestre et vélo
- Bénévole Solidarité Femmes