

INITIATION GUITARE DÉBUTANT 7+

ENFANTS / ADOS // DIEGO SIMON

Initiation débutant de l'année, apprentissage des accords standards et application, mise en place de morceaux pour travail en duo, travail et application de la notion de chant accompagné par guitare.

Cet atelier nécessite d'avoir une première approche de l'instrument.

Matériel requis: guitare, cahier/style, possibilité d'enregistreur bienvenue

Le **MERCREDI 15 JUILLET** de 10h à 16h30 // 30 € + Adhésion MJC // Mini : 6 pers.

STAGES D'ÉTÉ



À LA MJC SEDAN
CALONNE



LA
MJC SEDAN
CALONNE

WWW.MJC-CALONNE.COM



MJC Calonne - Pôle Culturel
Place Calonne 08200 Sedan

03 24 27 09 75



STAGE PHOTO

ADOS / ADULTES // Fabien Legay

Fabien Legay, photographe professionnel, développe une approche pédagogique accessible et artistiquement exigeante favorisant l'expression des participants et l'apport des connaissances techniques. Il animera dans un premier temps une séance de sensibilisation aux différentes techniques. Chaque stagiaire pourra ainsi se familiariser avec la photographie numérique. Le groupe mènera ensuite un travail photographique personnel, prises de vues dans la ville en compagnie du photographe. Chaque stagiaire réalisera "l'editing" de son travail avec l'aide de Fabien.

Du MERCREDI 15 au VENDREDI 17 JUILLET de 14h à 18h // 45€ + Adhésion MJC

MODELAGE / SCULPTURE

8+

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Sylvie Le Treut

Lors de ce stage, Sylvie Le Treut, artiste diplômée des Beaux arts vous accompagne et vous initie à la sculpture par une approche du volume et des proportions ! Comment développer sa créativité, savoir exprimer vos idées et ressentis, laisser libre cours à votre imaginaire et avant tout prendre plaisir à la création.

Du LUNDI 20 au VENDREDI 24 JUILLET de 14h à 16h // 80€ (matériel à disposition) + Adhésion MJC // Mini/Max. : 4/10 pers.

FABRICATION DE MARIONNETTES

7+

ENFANTS // Sandra Palandri

L'atelier de fabrication de marionnettes propose aux enfants de 7 à 12 ans de réaliser une ou plusieurs marionnettes avec du matériel de récupération : tissu, carton, bouteille, plumes, chaussettes, laine, boutons, balles de ping-pong, tiges en bois... et encore plein d'autres choses : inattendues, incongrues, amusantes... qui serviront à faire naître une marionnette unique... et qui n'attendra plus que d'être manipulée pour prendre vie. Place à l'IMAGINATION et à la CREATIVITE !!! Chaque participant fait chez lui son petit marché et ramène son trésor de matériaux chinés qui sera mis en commun avec les autres trésors. Minimum requis : chaque participant doit savoir se servir de ses mains et notamment savoir découper.

Du MERCREDI 15 au VENDREDI 17 JUILLET de 14h à 16h // 45€ (matériel à disposition) + Adhésion MJC // Mini/Max. : 7/10 pers.

HIP-HOP

6+

ENFANTS/ADOS // Franck Settier

Compétiteur lors de battles par le passé devenu professeur/chorégraphe, Franck est un danseur complet qui maîtrise les danses "debout" (hip-hop, popping, locking) mais aussi "au sol" comme le breakdance.

Du MERCREDI 15 au VENDREDI 17 JUILLET / Débutants : de 10h à 12h / Confirmés : de 14h à 17h // GRATUIT dans le cadre d'une action de médiation Danse soutenue par la Drac

DÉCOUVERTE DE LA LITHOTHÉRAPIE

ADOS / ADULTES // Marc Potier

Découverte de la lithothérapie, approche, bienfaits et utilisation dans le quotidien.

Le MERCREDI 22 JUILLET de 10h à 12h // 12 € + adhésion MJC // Mini : 8 pers.

YANG SHEN TAIJI QI GONG

ADOS / ADULTES // Benoît Kusberg

Le «Yang Shen Taiji Qi Gong» est une forme de Qi Gong qui compte 12 exercices. Approche également dans ce stage de la méditation Chan (Méditation Bouddhiste). Le stage est accessible aux personnes débutantes comme aux confirmées.

Du JEUDI 16 au VENDREDI 17 JUILLET de 9h à 12h // 36 € + adhésion MJC // Mini/Max. : 8/15 pers.

TAI CHI - 24 MOUVEMENTS

ADOS / ADULTES // LIN BIN

Le Tai Chi 24-form est une discipline corporelle qui fait partie des exercices énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise, qui consiste à réaliser un ensemble de 24 mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il est primordial d'apprendre à ralentir, c'est l'extrême lenteur d'exécution qui permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique. De plus, la prise de conscience du transfert, lent et précis, du poids du corps d'une jambe à l'autre et le jeu d'alternance des bras et des jambes concrétise parfaitement la pensée chinoise basée sur l'équilibre dynamique des forces du Yin et du Yang. Cette pratique met également l'accent sur la respiration qui doit être lente, profonde et régulière.

Du MERCREDI 15 au VENDREDI 17 JUILLET de 14h30 à 16h30 // 36 € + adhésion MJC // Mini/Max. : 5/10 pers.

EVENTAILS TAI CHI

ADOS / ADULTES // LIN BIN

Le Tai Chi éventail se caractérise par des mouvements précis et gracieux qui se développent dans l'espace, sa pratique permet de développer conscience et précision du geste, légèreté et souplesse du mouvement, acuité des sensations. Les techniques d'éventail se travaillent lentement, qui sont une inépuisable source de santé et de beauté. Il reste toujours dans le domaine de l'art interne, basé sur le travail de l'énergie interne.

Les éventails seront fournis par l'association Yang Sheng Dao, un éventail coûte 10€, les stagiaires peuvent payer sur place.

Du MARDI 21 au JEUDI 23 JUILLET de 14h30 à 16h30 // 36 € + adhésion MJC // Mini/Max. : 5/10 pers.
