

# LES ACTIVITES SAISON

{ 21.22 }



LA MJC  
CALONNE



CRÉONS  
DU LIEN



UNE  
PLACE  
OFFERTE  
SUR L'UN DES  
SPECTACLES DE  
LA SAISON (21-22)  
PAR ADHÉRENT  
D'ACTIVITÉS

(DANS LA LIMITE DES PLACES  
DISPONIBLES ET SUR PRÉSENTATION  
DE VOTRE CARTE D'ADHÉRENT)

# SOM- MAI- RE

## Art et Création

- 5 Atelier artistique
- 5 Dessin / Peinture
- 6 Atelier création
- 6 Encadrement d'art /  
Cartonnage
- 7 Couture / Confection  
habillement <sup>LE RETOUR</sup>
- 7 Vitrail
- 8 Bande Dessinée <sup>LE RETOUR</sup>
- 8 Poterie / Céramique

## Théâtre

- 10 Théâtre Enfants
- 10 Théâtre Enfants / Ados
- 11 Raconter !

## Danse

- 13 Break / Hip-Hop
- 13 Zumba

## Musique

- 15 Chant
- 16 Guitare class. / Elec. / Folk
- 16 Guitare jazz manouche
- 17 Piano
- 17 Eveil musical

## Langues

- 19 Espagnol <sup>LE RETOUR</sup>
- 19 Italien
- 19 Russe <sup>NOUVEAU!</sup>
- 20 Anglais BAC <sup>EN VISIO  
UNIQUEMENT</sup>
- 20 Anglais Enfants
- 20 Anglais

## Eco-Nature

- 23 Aromathérapie
- 23 Mes produits 100% naturels

## Détente & Bien-Être

- 26 Méditation
- 26 Pilates
- 27 Qi Gong traditionnel
- 27 Sophrologie
- 28 Tai chi
- 28 Méridiens <sup>NOUVEAU!</sup>  
& automassages
- 29 Vers le Lâcher Prise
- 30 Yoga Hatha
- 30 Yoga enfants <sup>NOUVEAU!</sup>
- 31 Yoga parents/enfant <sup>NOUVEAU!</sup>

## Pour vos papilles

- 33 Œnologie
- 33 Cuisine anti-gaspi enfants

## Jeux

- 35 Des chiffres et des lettres
- 35 Scrabble

## 36 Infos Pratiques



# Art & Création



## Atelier artistique

8+

ENF. / ADOS / ADULTES  
Sylvie Le Treut

Diplômée de l'École des Beaux Arts, artiste peintre dessinatrice et sculptrice, Sylvie Le Treut vous propose d'acquérir les bases essentielles à la création graphique en abordant différentes techniques du dessin. Le pastel, l'aquarelle et la peinture font également partie de l'enseignement proposé.

**Le MERCREDI de 18h15 à 20h15** // Reprise le 15 sept.

**Le JEUDI de 17h00 à 19h00** // Reprise le 16 sept.

**9,00€ la séance** (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances.

.....  
.....  
.....

## Dessin Peinture

5+

ENF. / ADOS / ADULTES  
Muriel Massalon

Vous êtes intéressés par la peinture à l'huile, l'aquarelle, le pastel, la gouache ou le dessin. Venez exercer votre sens de l'observation, votre maîtrise de soi en vous exprimant par les formes et les couleurs.

**ENFANTS : Le MERCREDI de 13h45 à 15h45**

**ENFANTS ADOS : Le MERCREDI de 16h00 à 18h00**

**ADULTES : Le MERCREDI de 9h00 à 11h00**

Reprise le 15 sept. // **7,50€ la séance** (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 10 pers.

.....  
.....  
.....

## Atelier création

**ADULTES**

**Chantal Lorandeanu**

Cet atelier permet aux participants d'apporter et d'échanger leurs connaissances en loisirs créatifs : broderie, couture, incrustation sur papier plume...

**Le VENDREDI de 14h00 à 17h30** // Reprise le 17 sept.  
// Carte MJC + 5,20€

## Encadrement d'art et Cartonnage

**ADULTES**

**Mireille Turk**

ENCADREMENT : Initiation aux diverses techniques d'encadrement d'art.

Découpe de passe-partouts, biseaux, cartes, sous-cartes, pose de filets pour mettre en valeur vos dessins, aquarelles, gravures,...

CARTONNAGE : Le cartonnage consiste à chercher, imaginer, fabriquer des objets, boîtes, classeurs, album photo, support de tablette, porte chéquier... à partir de feuilles carton, de colle, de tissus ou papiers. Chaque pièce est unique. C'est aussi le plaisir de partager, d'oublier tous les soucis pendant quelques heures.  
« Vite à vos crayons et cartonnez ! »

**Le 1<sup>er</sup> VENDREDI DE CHAQUE MOIS de 14h00 à 18h00** // Reprise le 17 sept.  
// **19,20€ la séance** (achat de matériel en sus) // Inscription pour 9 séances // Maxi : 6 pers.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Couture Confection habillement

**ADULTES**

**Patricia Janat**

**LE RETOUR**

A travers cet atelier, vous apprendrez à connaître la qualité du tissu et les différentes techniques de base de la couture. Vous apprendrez également les retouches et vous pourrez vous lancer dans la création de vêtements ou rénover votre garde-robe.

**Le JEUDI de 14h00 à 18h00 (1 fois/mois)** // Reprise le 16 sept. // **19,20€ la séance** (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 10 séances // Maxi : 8 pers.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Vitrail

**ADULTES**

**Emeline Gentil**

Le vitrail est une composition de fragments de verre coloré dont la juxtaposition à l'aide d'un réseau de plomb forme un motif décoratif. Initiation à la technique du vitrail : coupe de gabarits ; coupe du verre. Montage en plomb ou Thiffany. Initiation à la peinture sur verre (grisaille). Le tout en réalisant vos propres projets.

**Le MARDI de 18h30 à 20h30** // Reprise le 14 sept.

**Le JEUDI de 18h30 à 20h30** // Reprise le 16 sept.

**9,00€ la séance** (achat de matériel en sus, liste fournie lors de la première séance) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/8 pers.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Bande Dessinée LE RETOUR

ENFANTS / ADOS  
Hervé Gourdet

8~14

Apprendre à dessiner et créer une bande dessinée de A à Z. Du scénario à la réalisation. Travail des croquis, encrage et mise en couleur. Exposition des travaux réalisés pendant l'année et une publication de fin d'année.

**Le MERCREDI de 14h00 à 15h30** // Reprise le 15 sept.  
// **7,00€ la séance** (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/10 pers.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Poterie Céramique

ADOS / ADULTES  
Elisabeth Guérard

La terre comme moyen d'expression dans une ambiance participative où technique et créativité vont de pair. Il s'agit dans cet atelier de pratiquer sous le regard bienveillant du groupe et de son animatrice Elisabeth. Ce rendez-vous est ouvert à des amateurs ayant une certaine maîtrise de la matière. Tout au long de l'année, vous réaliserez des pièces personnelles sur la base des matières mises à votre disposition.

**Le LUNDI de 14h15 à 16h15** // Reprise le 13 sept.  
// **5,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 9 pers.

.....  
.....  
.....  
.....

# Théâtre



## Théâtre 6+

### ENFANTS Aude Picart & Dominique Tobie

(En partenariat avec le  
Théâtre de la Grande Oreille)

Le travail vise avant tout à libérer le corps et l'imaginaire des enfants en mettant l'accent sur le jeu : les séances restent ludiques autant que possible. Les enfants créeront leur propre texte, par l'improvisation. Un spectacle sera créé pour donner lieu en fin d'année à une représentation. Chaque séance s'organise de la manière suivante : jeux d'échauffement, exercices d'apprentissage des règles fondamentales du théâtre et travail sur la représentation de fin d'année.

Le **MERCREDI de 14h00 à 15h15** // Reprise le 15 sept.  
// **6,00€ la séance** //  
Inscription pour env. 30 séances.

## Théâtre 11+

### PRÉ-ADOS / ADOS Julie Bober & Christine Chevalier

Un atelier théâtre... pour le plaisir du jeu, de la rencontre et du partage avec autrui... A l'aide d'exercices ludiques, l'apprenti comédien explorera sa voix, son corps, sa créativité, son expressivité, ses émotions, son imagination, sa fantaisie mais aussi sa relation à l'autre et au groupe... Des jeux, des mimes, des improvisations pour découvrir les joies du théâtre, mais aussi ses exigences : écoute, attention, répétition... Une fois initié, il se plongera dans un texte, un rôle, une histoire pour la préparation d'un spectacle. Il est demandé aux jeunes de s'engager à assister à un ou plusieurs spectacles de la saison.

Julie Bober **11-13 ans**  
Le **JEUDI de 17H15 à 18H30**  
// Reprise le 16 sept.

Christine Chevalier **14-17 ans**  
Le **LUNDI de 18H15 à 19H45**  
// Reprise le 13 sept.  
**7,00€ la séance** // Inscription  
pour env. 30 séances.

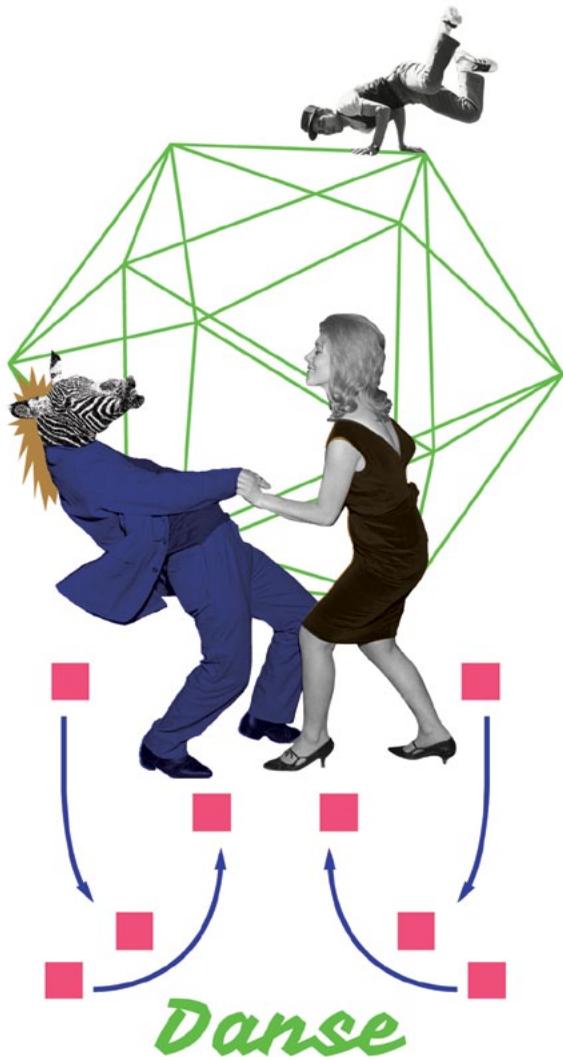
## Raconter ! 16+

### ADOS / ADULTES JULIEN TAUBER

Une année d'atelier comme un voyage dans les dimensions les plus variées de l'art du conteur. Nous explorerons, nous chercherons notre chemin, nous nous perdrons et surtout, nous raconterons, le tout de manière pratique, ludique et joyeuse. Un atelier ouvert à tous, grands débutants comme conteurs aguerris.

Atelier mensuel le **SAMEDI de 10h30 à 17h00** // Reprise le 9 oct. // **25,00€ la journée** + repas tiré du sac // Inscription pour 9 séances // Mini/Maxi : 10/15 pers.

VOUS AVEZ  
ENVIE DE  
PROPOSER  
UNE ACTIVITÉ  
AU SEIN DE  
LA MJC ?  
IL EST TOUJOURS  
TEMPS ! IL  
VOUS SUFFIT  
SIMPLEMENT  
D'ÊTRE  
ADHÉRENT(E).  
CONTACTEZ-  
NOUS !



**CERTIFICAT  
MEDICAL  
OBLIGATOIRE  
POUR LES  
ACTIVITES  
DANSE.**

**Break  
Hip-Hop 6+**

**ENFANTS / ADOS  
Maxime Popineau**

Apprentissage des bases, perfectionnement des acquis, mise en application dans une chorégraphie en fin de saison.

**Le MARDI de 17h45 à 18h45** // Reprise le 14 sept. // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 8 pers.

**Zumba 16+**

**ADOS / ADULTES  
Anabelle Silvente  
(Ass. An' Alegria)**

La zumba est un programme d'entraînement physique complet. Laissez-vous entraîner par la musique pour garder le tonus. Pratiquez cette danse fitness aux rythmes exotiques sur fond de musiques latines et internationales. Facile, efficace, exaltant...

**Le SAMEDI de 10h à 11h** // Reprise le 18 sept. // **5,80€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



*Musique*

**POUR LES COURS  
INDIVIDUELS,  
TOUTE ABSENCE  
NON JUSTIFIEE  
24 HEURES A  
L'AVANCE  
ENTRAINERA LE  
REGLEMENT DE LA  
SEANCE, SAUF CAS  
EXCEPTIONNEL.**

**Chant** **7+**

**ENF. / ADOS / ADULTES**  
**Isabel Cadalso**

Le chant est accessible à tous. Tout le monde peut apprendre à chanter même si vous pensez que votre voix n'est pas assez belle. Il suffit juste d'aimer la musique et d'avoir envie de chanter.

Un atelier pour ceux qui adorent la musique et qui voudraient oser chanter, pour ceux qui chantent déjà et veulent s'améliorer, pour les professionnels qui utilisent leur voix et pour

les musiciens(nes) qui considèrent que le chant peut les aider à mieux jouer de leurs instruments. Points à travailler : posture, respiration, placement de la voix, enrichissement du timbre, élargissement de la tessiture, développement de la puissance vocale, santé de la voix et interprétation de chansons. Jazz, pop, chanson française, gospel, rock... Développement de la technique vocale et de la justesse de la voix à partir des chansons choisies par les élèves.

**Présentiel** : **les LUNDI et VENDREDI de 14h00 à 19h00 / les MARDI et JEUDI de 14h00 à 20h00 / le MERCREDI toute la journée**

**Distanciel** : **du LUNDI au VENDREDI jusqu'à 21h00**

Réunion d'information le lundi 13 sept. à 18h00 // **11,20€ la 1/2 heure // 22,40€ l'heure** // Cours individuel // Horaires à la carte.

Guitare  
Classique **7+**  
ET/OU Electrique  
ET/OU Folk

ENF. / ADOS / ADULTES  
**Arnaud Lambinet**

L'atelier va continuer tout en proposant des créneaux pour la guitare folk et électrique, une possibilité de cours collectif est aussi prévue avec un minimum de 4 élèves et un maximum de 8. Il est préférable de venir avec sa guitare.

Réunion d'information le 15 sept. à 17h00 // **11,20€ la 1/2 heure // 22,40€ l'heure // 8,00€ le cours collectif d'1 heure** // Horaires à la carte.

Guitare Jazz  
Manouche & **8+**  
Apprentissage  
guitare

ENF. / ADOS / ADULTES  
**Diego Simon**

L'apprentissage de la musique manouche et tzigane se fait par transmission orale et mimétisme. Il n'est donc pas nécessaire de connaître et maîtriser la musique. Les cours consisteront à aborder les fondamentaux de cette musique, l'idéal en terme d'instrument reste la guitare à pan coupé type "Selmer", mais pour une première approche une guitare 6 cordes acier ou nylon est acceptable. Le contenu des cours repose sur la mise en place de standards "jazz manouche" (répertoire Django Reinhard entre autre, Sanseverino...) et tsiganes (Czardas, chansons populaires...), l'apprentissage se concentrera sur le travail harmonique, la spécificité des accords, l'aspect rythmique et l'application des morceaux. On essaiera aussi de notifier la bonne connaissance des "postures"

à acquérir, comme dans le placement des accompagnateurs au sein d'un groupe musical ou d'un orchestre Jazz, d'un accompagnement chanteur. Il est préférable de venir avec sa guitare.

**Le MERCREDI** // Reprise le mercredi 15 sept. // **11,20€ la 1/2 heure // 22,40€ l'heure** // Cours individuel // Horaires à la carte.

Piano **7+**

ENFANTS / ADOS  
**Sinisa Smajlovic (MJC)**  
**Camille Roynette (Visio)**

Ces cours individuels de claviers sont personnalisés suivant l'âge, le niveau et la motivation, de façon à ce que chacun y trouve son plaisir. Une étude simplifiée du solfège s'effectuera en début d'année afin de permettre aux intéressés de progresser plus rapidement dans l'étude de l'instrument.

Réunion d'information avec Sinisa le 13 sept. à 18h00 // **11,20€ la 1/2 heure // 22,40€ l'heure** // Cours individuel // Horaires à la carte // Inscription préalable à l'accueil de la MJC.

Eveil  
musical **3+**

ENFANTS  
**Karine Stévenot**

Initiation au langage musical de façon ludique à l'aide d'instruments à percussion. Votre enfant pourra développer l'écoute, la concentration... Percussions corporelles et instrumentales, fabrication d'instruments, découverte du solfège sous forme de jeux.  
**3-4 ans : le SAMEDI de 9h00 à 9h45**  
**5-6 ans : le SAMEDI de 10h00 à 10h45**  
**7-9 ans : le SAMEDI de 11h00 à 11h45**  
Reprise le 18 sept. // **5,70€ la séance** // Inscription pour env. 25 séances.

# Langues



## *Espagnol* <sup>LE RETOUR</sup> *Italien*

**ADOS / ADULTES**

**Maria Mollet Gonzales**

L'espagnol, parlé dans 25 pays, soit comme langue officielle ou comme langue principale, vous ouvre les portes d'un univers chaleureux quelles que soient vos motivations (travail, tourisme, famille, plaisir...). Venez le découvrir ou le perfectionner chaque lundi soir.

**NIVEAU 2 : le LUNDI de 17h45 à 18h45** // Reprise le 20 sept.

**NIVEAU 1 (Débutants) : le LUNDI de 19h00 à 20h00** // Reprise le 20 sept.

Réunion d'information le 13 sept. à 17h45 // **5,60€ la séance** (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 6 pers.

.....  
.....  
.....

**ADULTES**

**Michel Cogliani**

Parler avec les mains, c'est bien, mais connaître la langue c'est mieux ! Une approche ludique de la langue : chansons, recettes italiennes, lecture, écriture, conversation...

Réunion d'information le 14 sept. à 18h00 // Horaire et niveau à définir lors de la réunion // **5,60€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 6 pers.

## *Russe* <sup>NOUVEAU!</sup>

**ADOS / ADULTES**

**Sviatlana Tchibissova**

D'origine russe je vous propose des cours adaptés à vos besoins et à votre niveau pour votre usage personnel.

**Le JEUDI de 17h00 à 18h00** // Réunion d'information le 16 sept. à 17h00 // **5,60€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances

## Anglais BAC

EN VISIO  
UNIQUEMENT

ADOS 15 » 18 ans

Janette Phillips Vilpoix

Préparez-vous pour le bac. Revoir et utiliser la grammaire de base. Améliorer la compréhension et l'expression écrite. Les séances sont toutes en anglais pour l'évolution de la compréhension et de l'expression orale.

Apprenez à vous présenter, à donner votre opinion,...

Les cours seront dispensés uniquement à distance.

le **JEUDI** de 18h00 à 19h00 // Reprise le 16 sept. // **5,60€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances.

## Anglais Enfants

11  
6~

ENFANTS

Janette Phillips Vilpoix

Pour les enfants de 6 à 8 ans, une introduction à

l'anglais par les jeux et les chansons.

Pour les enfants de 9 à 11 ans, apprendre l'anglais par les jeux, les chansons et les exercices.

Le **MERCREDI**

6-8 ANS : de 10h30 à 11h30

9-11 ANS : de 11h30 à 12h30

Reprise le 15 sept. // **5,60€ la séance** // Inscription pour env. 10 séances // Mini : 7 pers.

## Anglais

ADOS / ADULTES

Janette Phillips Vilpoix

GRUPE 1 : DÉBUTANT

& FAUX DÉBUTANT

**Hello, do you speak English ?**

Pour vos vacances à l'étranger, la vie quotidienne ou pour votre plaisir... Cette année dites "yes" et venez nous rejoindre.

Cours avec l'aide d'un livre spécialisé et focus sur la communication orale.

GRUPE 2 :  
PRÉ-INTERMÉDIAIRE

**Hello, come and speak English with us.**

Vous voulez réviser la grammaire, apprendre le vocabulaire de la vie quotidienne, pour partir en vacances ou juste pour le plaisir ? Venez nous rejoindre. Cours avec un livre spécialisé et focus sur la communication orale.

GRUPE 3 :

INTERMÉDIAIRE

Vous voulez faire des activités et discuter en anglais. Vous avez besoin de réviser, de vous perfectionner en grammaire et d'améliorer votre vocabulaire, de comprendre les conversations avec des accents différents et surtout parler, **come and speak English with us !**

GRUPE 4 : DISCUSSION

If you want to travel, use English in your job or just for pleasure come and join us for an hour of discussion, activities in English and of course, vocabulary and grammar revision.

GRUPE 1 :

le **MARDI** de 18h00 à 19h00 // Mini : 10 pers.

GRUPE 2 :

le **MARDI** de 19h00 à 20h00 // Mini : 10 pers.

GRUPE 3 :

le **MARDI** de 20h00 à 21h00 // Mini : 10 pers.

GRUPE 4 :

le **MARDI** de 17h00 à 18h00 // Mini : 10 pers.

Reprise le 14 sept. // **5,60€ la séance** (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Aromathérapie

**ADOS / ADULTES**

**Pascale Pesche**  
(Pascal's et Co)

L'aromathérapie est l'usage des huiles essentielles. Soit pour soigner des pathologies, dans ce cas réservé aux médecins, soit pour prévenir les petits bobos du quotidien et améliorer son bien-être. L'objectif de cette initiation est d'apprendre à connaître les différentes utilisations des huiles essentielles, les précautions d'emploi, pour permettre un usage au quotidien en toute sécurité. Les huiles essentielles contiennent des actifs très puissants et ne doivent pas être utilisées n'importe comment. Lors de cette initiation simple sur un module de 5 séances, vous pourrez comprendre le mode d'action des huiles, leurs propriétés et réaliser vos propres

recettes "mieux être".

**Le LUNDI de 18h00 à 19h30**  
**INITIATION EN 5 SÉANCES**

les 13 et 20 septembre, le 4 octobre et les 8 et 15 novembre // **50,00€ le module de 5 séances** // Mini/Maxi : 5/9 pers.

**SÉANCES SUPPLÉMENTAIRES À THÈME** Comment

**réaliser soi-même des recettes** le 29 novembre / **Booster ses défenses immunitaires** le 13 décembre / **Gérer son stress** le 10 janvier // **10,00€ par thème** // Mini/Maxi : 5/9 pers.

**Mes produits**  
**100%**  
**naturels**

6+

16+

**ENFANTS / ADULTES**

**Caroline Moreau**

Vous connaissez le "Do It Yourself", le "Made in Home" ou encore le "Slow Cosmétique"... mais vous n'avez pas osé franchir le cap ? C'est pourtant à la

portée de tous. Venez apprendre à fabriquer vos cosmétiques, produits ménagers avec des recettes 100% naturelles dans une ambiance conviviale.

Vous confectionnez votre produit et vous repartez avec, ainsi qu'avec la fiche recette.

**ENFANTS : le MERCREDI de 16h30 à 18h00** // Reprise le 15 sept.

**Module 1** : lotion nettoyante, gel douche, dentifrice, savon et baume à lèvres.

**Module 2** : brume d'oreiller, bougie, sel de bain, shampoing solide et démêlant cheveux.

**ADULTES : le JEUDI de 18h00 à 19h30** // Reprise le 16 sept.

**Module 1** : gel antibactérien, lotion nettoyante, dentifrice, déodorant et savon.

**Module 2** : baume à lèvres, gel douche, shampoing solide, masque argile et crème mains et pieds.

**70,00€ le module de 5 séances** // Mini/Maxi : 4/6 pers.

# JOURNÉE MIEUX-ÊTRE

CHAQUE FIN  
DE SAISON, NOUS  
ORGANISONS  
UNE JOURNÉE  
GRATUITE ET  
CONVIVIALE  
DE DÉCOUVERTE  
DE TOUTE UNE  
PALETTE  
D'ACTIVITÉS  
BIEN-ÊTRE.  
PRENEZ DATE !

EN 2022 CE  
SERA LE  
LE 25 JUIN



Détente  
& Bien-être

**POUR TOUS LES  
ATELIERS DETENTE  
ET BIEN-ETRE, IL  
EST NECESSAIRE  
D'APPORTER SON  
PROPRE MATERIEL  
(TAPIS ET SERVIETTE)**

## **Méditation**

**ADOS / ADULTES**

**Benoît Kusberg**  
(Ass. Tao Qi Gong)

Il existe de nombreuses méthodes et techniques de méditation, plusieurs thèmes aussi. Concentration du corps et de l'esprit sur un thème ou un symbole. Si l'on devait résumer, on peut dire que la meilleure définition de la méditation que nous pourrions apporter est "un entraînement de l'esprit". Initiation à plusieurs types de méditation.

**Le MARDI de 10h00 à 11h00 (2 fois/mois) // Reprise le 14 sept. // 8,00€ la séance // Inscription pour 18 séances // Mini : 10 pers.**

## **Pilates**

**ADULTES**

**Christine Petruccelli**

Le Pilates est efficace et fonctionnel pour chaque mouvement et permet de dégager la force qui est en nous pour accomplir un exercice.

Ces principes : la respiration, qui est le lien entre le corps et l'esprit, la concentration, le contrôle, la précision et la fluidité pour l'exécution des mouvements. La forme physique est la première condition nécessaire au bonheur.

**Le MERCREDI de 18h15 à 19h15 // Reprise le 15 sept.**  
**Le JEUDI de 17h30 à 18h30 // Reprise le 16 sept.**  
**6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 10 pers.**

.....  
.....  
.....

## **Qi Gong Traditionnel**

**ADULTES**

**Benoît Kusberg**  
(Ass. Tao Qi Gong)

Le Qi Gong, chi gong ou chi kung traditionnel est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement "réalisation ou accomplissement (gong) relatif au qi à l'énergie", ou "maîtrise du souffle".

**Le LUNDI de 18h00 à 19h00 // Reprise le 13 sept.**  
**Le MARDI de 12h15 à 13h15 et de 14h00 à 15h00 // Reprise le 14 sept.**  
**Le MERCREDI de 17h30 à 18h30 // Reprise le 15 sept.**  
**6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 10 pers.**

.....  
.....  
.....

## **Sophrologie**

**ADULTES**

**Virginie Antoine**

Un temps pour soi grâce à la Sophrologie. Technique de relaxation psychocorporelle qui permet de retrouver un état de bien être au quotidien et de développer son potentiel... Accessible à tous, cette pratique est non tactile et alterne temps d'exercices (axés sur la respiration, contraction-relâchement musculaire et la visualisation positive) et de verbalisation des ressentis.

**Le JEUDI (1 semaine sur 2) de 18h00 à 19h00 // Reprise le 16 sept. // 6,00€ la séance // Session de 15 séances // Maxi : 12 pers.**

.....  
.....  
.....

## Tai Chi

### ADULTES

#### Bin Lin

Le Tai Chi Chuan style Yang est né en Chine il y a plusieurs siècles et est le style le plus pratiqué en Occident. Cet art martial interne se caractérise par diverses techniques gestuelles et énergétiques qui reposent sur les deux principes de base de l'univers selon la pensée chinoise : le Ying et le Yang. Sa forme la plus connue est celle à 24 mouvements qui se pratique de manière détendue avec des gestes souples et lents, alliés à la respiration et à la concentration. Cette harmonie favorise alors la bonne circulation de votre énergie interne, renforçant les muscles et les tendons et apaisant votre esprit. Il calme le stress, fortifie les

organes internes, il est accessible à tout niveau et à tout âge.

**NIVEAU 1 : le VENDREDI de 16h45 à 17h45**

**NIVEAU 2 : le VENDREDI de 18h00 à 19h00**

Reprise le 17 sept. // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

## Méridiens & automassages

### ADULTES

#### Bin Lin

**NOUVEAU!**

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) comprend l'acupuncture et l'acupression. L'énergie "Qi" circule dans le corps suivant des méridiens. Cette énergie est issue de l'alimentation et de la respiration. Chaque méridien est fait d'une succession de points d'acupuncture. L'activation d'un de ces points permet la stimulation d'un organe

précis. La pression des doigts ou acupression permet d'avoir une action sur ces points. La santé et la vitalité dépend de la qualité de circulation du Qi dans les méridiens. Le cours inclue la théorie (méridiens) et la pratique (automassages). Les techniques d'automassage comprennent des moyens de pressions, caresses, percussions et de pincements. Ils peuvent détendre les muscles, soulager la fatigue, réguler les fonctions du corps humain et ils ont pour effet l'amélioration de l'immunité humaine, d'équilibration entre le Yin et le Yang, et d'une prolongation de la vie et une meilleure santé.

**Le VENDREDI de 15h30 à 16h30** // Reprise le 17 sept. // **7,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

## Vers le lâcher prise

### ADOS / ADULTES

#### Marc Potier

**13+**

Apprendre à se relaxer profondément et durablement. Savoir évacuer le négatif de la journée. Se recentrer, s'ancrer. Préparer les lendemains sereinement. Cela semble difficile à atteindre... il n'en est rien ! Nous allons apprendre à nous écouter, à nous déchiffrer. Grâce à divers outils (yoga nidra, "l'autre moi", des exercices individuels et des exercices collectifs), le Lâcher Prise deviendra un outil qui sera votre partenaire au quotidien.

**Le JEUDI de 18h00 à 19h00 (2 fois/mois)** // Reprise le 16 ou le 23 sept. (une confirmation vous sera envoyée par mail ou sms fin août) // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 15 séances // Mini : 6 pers.

## Yoga Hatha

ADULTES

**Véronique Demay**

Le yoga par le moyen de postures et de respirations, pratiqués dans un état de détente et de concentration, harmonise le corps et l'esprit. Il est une réponse au stress et une quête de l'équilibre physique-psychique que l'on mène à tout âge. Le yoga est une discipline qui sans esprit de compétition, pas même avec soi, apporte à l'individu une autonomie plus grande. C'est plus qu'une technique, c'est un mode de vie qui amène l'homme à plus de paix et de sérénité. Il convient à tous puisque chacun progresse à son rythme.

**Le MERCREDI de 16h00 à 17h15 et de 18h45 à 20h00**

// Reprise le 15 sept. //

**6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances.

## Yoga Enfants

ENFANTS

**Marie-Odile Arbogast**

**3-6 ANS** : Atelier de yoga ludique, aux thématiques adaptées à l'âge, laissant place à l'imaginaire et au jeu. Ces séances en petit groupe permettent de mettre en place des rituels rassurants (accueil, échauffement) avant d'explorer de nouvelles sensations autour des émotions, de la coordination de la motricité et des jeux de respiration. L'enfant expérimente le calme et la détente intérieure en apprenant à s'apaiser. La méditation dynamique et la relaxation permettent de diminuer le stress en procurant un sentiment de sécurité et favorise la concentration en lui donnant confiance en soi.



**7-12 ANS** : Atelier yoga sous forme de parcours entre postures, exercices de respiration, de concentration, d'équilibre et de libération des émotions. Les postures sont choisies en fonction du thème abordé : renforcement, ancrage, lâcher-prise, confiance et estime de soi. L'enfant, plus serein, apprend à être à l'écoute de son corps. Il s'accepte mieux tel qu'il est là où il est. On apprend à faire attention au copain et à trouver le juste équilibre en travaillant les postures à 2 ou plusieurs.

**3-6 ans : le SAMEDI de 9h00 à 9h45** // Reprise le 18 sept.

**7-12 ans : le VENDREDI de 18h00 à 18h45** // Reprise le 17 sept.

**8,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 6/8 pers.

## Yoga Parents & Enfant

**Marie-Odile Arbogast**

Atelier de détente et d'amusement avec son enfant, pour passer du temps ensemble, partager un moment de complicité. Postures d'accro yoga sur un thème, un livre, une histoire tout en accueillant les émotions. Il s'agit de développer encore un peu plus le lien d'amour qui vous unit à votre enfant, tout en réveillant le petit enfant qui sommeille en vous.

**12,00€ la séance** pour le couple parents/enfant // Séance d'1 heure pendant les vacances scolaires (dates et infos à l'accueil de la MJC) // Mini : 5 couples parents/enfant.

.....  
.....



# Jeux



## Des chiffres et des lettres

**ADULTES / SENIORS**  
**Monique Grandfils**

Les parties se déroulent  
comme dans l'émission  
de télévision. C'est une  
façon de se retrouver et  
de se détendre, de faire  
travailler ses méninges...

**Le LUNDI de 14h00 à  
16h00 // Reprise le 13 sept.**  
**// 5,20€ + Carte MJC**

## Scrabble

**ADULTES / SENIORS**  
**Hubert Mascetti**

En jouant au scrabble,  
le joueur acquiert un  
vocabulaire, des facultés  
de concentration et  
maîtrise de soi. Tous les  
joueurs disposent du  
même tirage, de la même  
grille et ne manquent que  
les points correspondants  
aux mots trouvés. Tout  
cela dans une ambiance  
amicale et communicative.

**Le JEUDI de 14h00 à  
16h00 // Reprise le 16 sept.**  
**// 5,20€ + Carte MJC**

## OUVERTURE DE L'ACCUEIL

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Lundi                     | de 14h à 19h   |
| Mardi                     | de 10h à 13h - 14h à 21h                                       |
| Mercredi                  | de 9h à 12h - 13h45 à 19h                                      |
| Jeudi                     | de 10h à 13h - 14h à 19h                                       |
| Vendredi                  | de 10h à 12h - 14h à 18h45                                     |
| Samedi                    | de 9h à 12h  |
| <b>Vacances scolaires</b> | <b>de 10h à 12h - 14h à 18h</b><br><b>du mardi au vendredi</b> |

## CARTE D'ADHÉSION MJC

*Pour cette année tout à la fois de reprise et de 60 ans d'activités de notre maison, pour remercier également nos adhérents de leur fidélité en ces temps troublés, nous proposons à l'occasion de cette saison 21/22 une adhésion à prix réduit.*

### TARIFS

|  |       |        |
|--|-------|--------|
| Moins de 16 ans et demandeurs d'emploi | ..... | 4,00 € |
| 16 ans et plus                         | ..... | 6,00 € |
| Retraités                              | ..... | 5,00 € |

Elle est nominative et obligatoire pour pratiquer les activités de la MJC. Elle est valable du 1<sup>er</sup> septembre 2021 au 31 août 2022. Elle donne droit :

- \* à une assurance pendant les activités,
- \* à des réductions sur les spectacles organisés par la MJC, la ville de Vrigne aux Bois et le réseau Côté Cour ainsi qu'à des réductions sur l'achat de places de cinéma valables aux cinémas Turenne de Sedan et Métropolis de Charleville-Mézières,
- \* à participer à l'assemblée générale, d'élire les membres du Conseil d'Administration (plus de 16 ans uniquement) et si vous êtes candidat, d'y être élu.

Les adhésions sont possibles tout au long de l'année.

## INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Les activités fonctionnent toute l'année, hors période de vacances scolaires. La participation financière est fonction de l'activité (durée, matériel utilisé, rémunération de l'animateur, ...).

Le choix d'une activité implique la participation à la saison **COMPLÈTE**. Les cotisations et les activités sont à **régler impérativement à l'accueil**.

La MJC accepte les chèques vacances, les chèques loisirs émis par la CAF et la MSA et le PASS Culture.

## PAIEMENT ET REMBOURSEMENT

Pour cette année que nous espérons de "reprise normale" d'activités, nous vous proposons d'échelonner les règlements en 5 fois.

(Les encaissements se feront, un à l'inscription et les quatre autres à la reprise de chaque petites vacances).

Comme les 2 années qui viennent de s'écouler, en cas de fermeture administrative, les séances annulées seront bien évidemment remboursées ou reportées.

## ENGAGEZ-VOUS !

La MJC Calonne est ouverte à toutes les personnes, quel que soit leur âge, intéressées par la pratique d'activités de loisirs ou culturelles. C'est une association loi 1901, dirigée par un Conseil d'Administration actuellement présidé par Alex HUART.

Vous souhaitez proposer une activité, vous engagez ?

Contactez-nous : 03 24 27 09 75

## L'ÉQUIPE DE LA MJC CALONNE

**Amélie ROSSI-PAHON**, directrice

**Julie SCOLARI**, assistante de direction

**Aurélié GOFFIN**, secrétaire-accueil

**Audrey MAHOUDAUX**, accueil et médiation

**Julien COLINET**, coordination activités / cultures urbaines / musiques actuelles.

**LA MJC  
CALONNE  
& VOUS**



# LA MJC SUR LE WEB

- Retrouvez toute l'actualité de la MJC Calonne sur Internet



[WWW.MJC-CALONNE.COM](http://WWW.MJC-CALONNE.COM)

## JOINDRE L'ÉQUIPE PAR TÉLÉPHONE

Julie SCOLARI, assistante de direction | 03 24 29 94 71

Aurélié GOFFIN, secrétaire-accueil  
Audrey MAHOUDAUX, accueil et médiation | 03 24 27 09 75

Julien COLINET, coordination activités /  
cultures urbaines / musiques actuelles. | 03 24 29 94 75

## ANIMATIONS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

La MJC organise pendant les vacances scolaires des stages découverte à destination des enfants, des ados et des adultes.

Renseignements et inscriptions à la MJC

# CINÉMA

## DES PLACES DE CINÉMA

(TURENNE & METROPOLIS)

À PRIX RÉDUITS  
VOUS SONT  
PROPOSÉES

SUR PRÉSENTATION DE  
VOTRE CARTE D'ADHÉRENT  
À L'ACCUEIL DE LA  
MJC CALONNE

SAISON  
} 21.22 }

## LA MJC CALONNE

Place Calonne 08200 Sedan

Tél. 03 24 27 09 75

[direction@mjc-calonne.com](mailto:direction@mjc-calonne.com)

RÉSERVATIONS :

[admin.calonne@orange.fr](mailto:admin.calonne@orange.fr)

[WWW.MJC-CALONNE.COM](http://WWW.MJC-CALONNE.COM)

Conception graphique : Cynthia Petit | 03 24 29 17 06

