

# LES ACTIVITÉS SAISON

22.23

LA MJC CALONNE



CRÉONS DU LIEN



UNE  
PLACE  
OFFERTE  
SUR L'UN DES  
SPECTACLES DE  
LA SAISON <sup>22.23</sup>  
PAR ADHÉRENT  
D'ACTIVITÉS

(dans la limite des places  
disponibles et sur présentation  
de votre carte d'adhérent)

# SOM- MAI- RE

## Art & Création

- 5 Atelier artistique
- 5 Dessin / Peinture
- 6 Atelier création
- 6 Encadrement / Cartonnage
- 7 Couture / Confection
- 7 Vitrail
- 8 BD "Cartoon humoristique"
- 8 Poterie / Céramique

## Théâtre

- 10 Théâtre Enfants // Ados
- 11 Raconter !

## Danse & Activités physiques

- 13 Break / Hip-Hop
- 13 Zumba
- 14 Modern Jazz
- 14 Fitness
- 14 Urban Run

## Musique

- 16 Chant
- 17 Percussions
- 17 Guitare classique
- 18 Guitare class. / Elec. / Folk
- 18 Guitare jazz manouche
- 19 Piano
- 19 Eveil musical

## Multimedia

- 21 Informatique
- 21 Impression 3D

## Langues

- 23 Espagnol
- 23 Italien
- 24 Anglais Collège
- 24 Anglais BAC
- 24 Anglais Enfants
- 24 Anglais

## Eco-Nature

- 27 Aromathérapie

## Détente & Bien-Être

- 29 Méditation
- 29 Pilates
- 30 Sophrologie
- 30 Sophrologie Caycedo
- 31 Taï chi
- 31 Qi Gong traditionnel
- 32 Méridiens & automassages
- 33 Méridiens & exercices énergétiques
- 34 Yoga parent/enfant
- 35 Yoga enfants
- 35 Vini Yoga

## Pour vos papilles

- 37 Œnologie
- 37 Cuisine
- 38 Cuisine enfants

## Jeux

- 39 Scrabble

## 40 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 LUNDI de 16h30 à 18h30** // Reprise le 19 sept.

**Le MERCREDI de 18h15 à 20h15** // Reprise le 21 sept.

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

**[ NOUVEAU  
↓ CRÉNEAU d'1h30 ]**

**Le MERCREDI de 16h30 à 18h00** // Reprise le 21 sept.

**9,00€ la séance de 2h** //  
**8,30€ la séance d'1h30** //  
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 21 sept. // **8,00€ la séance** (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 8 pers.

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

## Atelier création

### **ADOS / ADULTES** **Chantal Lorandeu**

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 17h00** // Reprise le 15 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, boîte, classeur, 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 7 oct. // **19,20€ la séance** (achat de matériel en sus) // Inscription pour 9 séances // Maxi : 6 pers.

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

Couture  
Confection  
habillement

**ADULTES**

**Patricia Janat**

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 15 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 4 oct.

**Le JEUDI de 18h30 à 20h30 //** Reprise le 6 oct.

**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 **NOUVEAU!**  
"Cartoon humoristique" **10+**

**ENF. / ADOS / ADULTES**  
**Marcel Ebbers**

Cours de dessin de BD de type "Cartoon" humoristique. Comment raconter une petite histoire drôle en quelques cases avec des moyens très simples et basiques.

**Un MERCREDI par mois**  
**ENFANTS : de 15h00 à 17h30 // 10,00€ la séance**  
**ADOS / ADULTES : de 18h00 à 20h30 // 15,00€ la séance**

Reprise le 21 sept. // Inscription pour 10 séances // Maxi : 15 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 19 sept. // 5,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 9 pers.**

.....  
.....



# *Théâtre*



## Théâtre 7+

### 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 21 sept.

// **6,00€ la séance** //

Inscription pour env. 30 séances.

## Théâtre 11+

### ADOS

#### **Christine Chevallier**

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.

**Le LUNDI de 18H15 à 19H45**  
// Reprise le 19 sept. //

7,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances.

## *Raconter !*

**ADOS / ADULTES**

**Julien Tauber**

**16+**

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. Cette année, nous nous plongerons dans un corpus commun, que l'on croit connaître mais qui est bien plus vaste que l'image qu'on en a : les contes des frères Grimm.

**Atelier mensuel le SAMEDI de 10h30 à 17h00 // Reprise le 15 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 !

# Danse



&  
*Activités physiques*

**CERTIFICAT**  
**MEDICAL**  
**OBLIGATOIRE**  
**POUR TOUTES**  
**LES ACTIVITES**  
**DE CETTE**  
**RUBRIQUE.**

**Break**

**Hip-Hop**

LE RETOUR

6+

**ENFANTS / ADOS**

**Maxime Popineau**

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

**Le MARDI**

**6-10 ANS : de 17h30 à 18h30**

**10 ANS ET + : de 18h30 à 19h30**

Reprise le 20 sept. // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 8 pers.

**Zumba**

**ADOS / ADULTES**

**Anabelle Silvente**

(Ass. An' Alegria)

16+

La zumba est un programme d'entraînement physique complet alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio, préparation musculaire, équilibre, flexibilité. Laissez-vous entraîner par la musique pour garder le tonus. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines et internationales. Ambiance conviviale assurée !

**Le SAMEDI de 10h00 à**

**11h00 // Reprise le 17 sept.**

**// 7,00€ la séance //**

Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

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

Modern  
Jazz NOUVEAU!

6~9

ENFANTS

**Anabelle Silvente**  
(Ass. An' Alegria)

Echauffement modern jazz, technique, assouplissement et chorégraphies sur des musiques actuelles.

**Le SAMEDI de 11h00 à 12h00** // Reprise le 17 sept. // **8,00€ la séance** //

Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

Fitness NOUVEAU!

ADOS / ADULTES  
**Emilie Chartier**

12+

Renforcement musculaire, cardio, cours simple ou cours de cardio boxe, possibilité de varier durant l'année.

**Le LUNDI de 18h00 à 19h00** // Reprise le 19 sept. // **7,00€ la séance** //

Inscription pour env. 30 séances // Mini : 4 pers.

Urban  
Run NOUVEAU!

12+

ADOS / ADULTES

**Emilie Chartier**

Course à pied modérée incluant des exercices de fitness avec le mobilier urbain. Arrêt tous les 1,5km~2km pour effectuer les exercices (70% course, 30% exercices). Débutant en course à pied ou non, accessible à tous.

**Le SAMEDI de 10h30 à 12h00**

**Le MERCREDI de 15h00 à 16h30**

Reprise le 17 sept. // **7,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 4 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** [ POSSIBILITÉ DE  
COURS EN VISIO ]

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

7+

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 19 sept. à 18h00 // 11,20€ la 1/2 heure // 22,40€ l'heure



// Cours individuel // Horaires à la carte.

## Percussions **6+**

**ENF. / ADOS / ADULTES**

**Jonathan Renoult**

Un atelier individuel ou collectif incluant du solfège rythmique, de la vocalisation du rythme, l'étude de styles, l'improvisation.

**NOUVEAU!**

Cours individuel

à partir de 6 ans : **11,20€**

la 1/2 heure // **22,40€**  
l'heure

Cours collectif

à partir de 10 ans : **6,00€**

la séance // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 10 pers.

Réunion d'information le 20 sept. à 18h00.

## Guitare Classique **LE RETOUR** **7+**

**ENF. / ADOS / ADULTES**

**Damien Tréseux**

Venez découvrir la guitare sous différentes facettes, musique classique ou actuelle, partition ou tablature mais aussi des accords. Se perfectionner ou simplement savoir s'accompagner, le plus important sera de prendre plaisir à jouer. Nous pourrons également utiliser des méthodes pédagogiques dites actives telles que le O'Passo.

Réunion d'information le 16 sept. à 18h00 // **11,20€** la 1/2 heure // **22,40€** l'heure // 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 16  
sept. à 18h00 // 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. Cet atelier abordera aussi la bonne connaissance des

postures à acquérir ainsi que le placement des accompagnateurs au sein d'un groupe musical, d'un orchestre Jazz ou d'un accompagnement de chanteur(se).

Il est préférable de venir avec sa guitare.

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

## Piano

7+

### **ENF. / ADOS / ADULTES** **Sinisa Smajlovic**

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.

**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 et** **Amandine Molendini**

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 24 sept. // **6,00€**  
**la séance // Inscription pour**  
env. 25 séances.



*Multimedia*

## Informatique

### Découverte

#### & Aide

LE RETOUR

#### **ADULTES // Axel Vivier**

Cet atelier a pour but de faire monter en compétence les personnes afin de les amener vers une utilisation des outils informatiques en autonomie et/ou de les aider dans tous types de démarches dématérialisées. Navigations, création d'adresse mail, apprentissage de certains logiciels, aides pour les sites administratifs, etc...

Chacun peut venir avec son propre matériel (ordinateurs portables, tablettes, téléphones portables).

**Le JEUDI de 17h00 à 18h00 // Réunion d'information le 15 sept. à 17h00 // 6,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances.**

## Impression

### 3D

8

10

#### **ENFANTS // Axel Vivier**

Atelier d'initiation à l'imprimante 3D ayant pour but d'apprendre la modélisation 3D via des logiciels gratuits, le fonctionnement d'une imprimante 3D tout en stimulant le côté créatif. L'objectif est de créer un jeu d'échecs personnalisé puis de l'imprimer en 3D.

**Le MERCREDI de 14h00 à 15h30 // Reprise le 21 sept.**

**// 7,50€ la séance //**

Inscription pour env. 30 séances.

NOUVEAU!

*Langues*



## Espagnol

### 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.

#### **Le LUNDI**

**NIVEAU 2 : de 18h00 à 19h00**

**NIVEAU 1 : de 19h00 à 20h00**

Reprise le 26 sept. // Réunion d'information le 19 sept. à 18h00 // **6,00€ la séance** (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 6 pers.

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

## Italien

### ADULTES

#### **Yonnel Frezzato**

Cours d'italien débutants et confirmés (A1, A2, B1, B2). Supports : documents (articles de presse principalement) et vidéos pour compréhension écrite et orale et expression orale. Thèmes abordés : vie quotidienne, civilisation italienne, culture, histoire et thèmes divers selon souhaits et participants.

**Le MARDI de 18h00 à 19h00 et de 19h00 à 20h00**

Reunion d'information le 20 sept. à 18h00 // Horaire et niveau à définir lors de la réunion // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 10 pers.

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

## Anglais Collège NOUVEAU!

### Janette Phillips Vilpoix

Do you speak English ?  
Viens réviser et  
perfectionner tes acquis  
avec des exercices et des  
activités en petit groupe.

**Le MERCREDI**

**6<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> : de 13h30 à 14h30**

**4<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> : de 14h30 à 15h30**

// Reprise le 21 sept. //

**7,50€ la séance //**

Inscription pour 25 séances.

// Mini : 8 pers.

## Anglais BAC 15~18

### ADOS EN VISIO UNIQUEMENT 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 15 sept. // **6,00€**

**la séance //** Inscription pour  
env. 30 séances.

## Anglais Enfants 6~11

### 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, des chansons  
et des exercices simples.

**Le MERCREDI**

**6-8 ANS : de 10h30 à 11h30**

**9-11 ANS : de 11h30 à 12h30**

Reprise le 21 sept. // **7,50€**

**la séance //** Inscription pour  
25 séances // Mini : 8 pers.



# Anglais

## ADOS / ADULTES

### Janette Phillips Vilpoix

#### GROUPE 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.

#### GROUPE 2 :

#### 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.

#### GROUPE 3 : 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.

### **Le MARDI**

#### GROUPE 1 : de 18h00 à

**19h00** // Mini/Maxi : 10-18 pers.

#### GROUPE 2 : de 19h00 à

**20h00** // Mini/Maxi : 10-14 pers.

#### GROUPE 3 : de 17h00 à

**18h00** // Mini : 10 pers.

Reprise le 20 sept. // **6,00€ la séance** (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Eco-  
Nature*

# 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 elle sont réservées 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'emplois, 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 17h30 à 19h00**  
**INITIATION EN 5 SÉANCES**

les 19 et 26 septembre, les 3, 10 et 17 octobre //

**50,00€ le module de 5 séances.**

**SÉANCES**

**SUPPLÉMENTAIRES**

**À THÈME**

**Booster ses défenses immunitaires** le 14

novembre / **Gérer son**

**stress** le 28 novembre //

**10,00€ par thème.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*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**

Méditation du latin  
“meditare” qui signifie  
“contempler”.

La méditation est une  
pratique qui consiste à  
entraîner l'esprit sur un  
thème, un objet ou un  
symbole. Il existe de  
nombreuses méthodes et  
techniques de méditations  
(bouddhistes, taoïstes,  
tibétaines, de pleine  
conscience...). Initiation à  
plusieurs types de  
méditation.

**Le MARDI de 10h00 à  
11h00 (2 fois/mois) //**  
Reprise le 20 sept. // **8,00€**

**la séance //** Inscription pour  
18 séances // Mini/Maxi :  
6/12 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 21 sept.

**Le JEUDI de 17h30 à  
18h30 //** Reprise le 15 sept.

**6,50€ 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 MERCREDI (1 semaine sur 2) de 18h00 à 19h00**

// Reprise le 21 sept. //

**6,00€ la séance** // Session de 15 séances // Mini/Maxi : 8/12 pers.

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

## Sophrologie

Caycedo **NOUVEAU!**

**ADULTES**

**Maryse Molinari**

La méthode Caycedo est la forme authentique de la sophrologie telle qu'elle a été créée en 1960 et développée par le médecin psychiatre Alfonso Caycedo. Elle propose un entraînement basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit, qui permet à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité, de renforcer ses attitudes et valeurs positives et de développer sérénité et mieux Être au quotidien.

**DÉBUTANTS : le LUNDI de 18h00 à 19h15**

**FAUX DÉBUTANTS : le JEUDI de 18h00 à 19h15**

// Reprise le 15 sept. //

**6,00€ la séance** //

Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 8 pers.

## Tai Chi

### 24 mouvements

#### **ADULTES // Bin Lin**

Le Tai Chi Chuan style Yang, né en Chine il y a plusieurs siècles, 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 tous.

**NIVEAU 2 : le VENDREDI de 16h45 à 17h45**

**NIVEAU 1 : le VENDREDI de 18h00 à 19h00**

Reprise le 16 sept. // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

## Qi Gong Traditionnel

#### **ADULTES**

#### **Benoît Kusberg**

Le Qi Gong (chi kong) traditionnel est une discipline chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale associant mouvements lents, exercices respiratoires. 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 19 sept.

**Le MARDI de 12h15 à 13h15 et de 14h00 à 15h00**

// Reprise le 20 sept.  
**Le MERCREDI de 17h30 à 18h30** // Reprise le 21 sept.

**6,00€ la séance** //  
Inscription pour env. 30  
séances // Mini/Maxi : 6/15  
pers.

## Méridiens & automassages

### **ADULTES // Bin Lin**

La médecine traditionnelle chinoise comprend l'acupuncture et l'acupressure. 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 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, l'équilibration entre le Yin et le Yang et une meilleure santé.

**Le JEUDI de 14h30 à 15h30** // Reprise le 15 sept.  
// **7,00€ la séance** //  
Inscription pour env. 30  
séances // Mini : 5 pers.

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



# Méridiens & exercices énergétiques **NOUVEAU!**

## **ADULTES // Bin Lin**

Les méridiens sont des chemins énergétiques, des canaux et des vaisseaux chargés de faire circuler le flux du Qi. Ils se connectent aux organes, tissus, cellules du corps et ils sont reliés dans un ensemble énergétique.

Les exercices énergétiques ont pour effet de bien faire circuler les méridiens. Les méridiens sont à la base de la pratique des exercices énergétiques. Ce sont des exercices spécifiques d'étirements dans le sens de la circulation de l'énergie dans le corps pour renforcer la santé. Ils ont une action préventive et favorable sur le fonctionnement de chaque organe afin de ne

pas tomber malade ou d'optimiser ses capacités physiques et psychiques.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Yoga Parent & Enfant

3~6

**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.

**Le SAMEDI de 11h00 à 12h00** // Reprise le 17 sept.  
// **12,00€ la séance** pour le duo parent/enfant soit **72,00€ le module de 6 séances** // Mini : 3 duos

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

## Yoga Enfants

7~12

**ENFANTS**

**Marie-Odile Arbogast**

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 deux ou à plusieurs.

**Le VENDREDI de 18h00 à 18h45** // Reprise le 16 sept.  
// **50,00€ le module de 5 séances** // Mini/Maxi : 6/8 pers.

## Vini Yoga

ADULTES

Catherine Hody

Le viniyoga est un yoga où l'on est attentif à chaque personne en fonction de son âge et de sa personnalité par une pratique douce. Il propose des exercices où le corps et le souffle sont concernés afin de concentrer et apaiser l'esprit. Il permet d'avancer vers une meilleure connaissance de soi par le biais d'un plus grand discernement, d'un profond bien-être et d'une vraie paix intérieure.

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

// Reprise le 21 sept. //

**6,00€ la séance //**

Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 12 pers.

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

NOUVEAU!

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 2023, CE  
SERA LE

LE 10 JUIN

# Pawt was Papilles



## Oenologie

20+

**ADULTES**

**Xavier Drumel &  
Jean-Marc Guillaume**

Initiation à la dégustation.  
Comprendre les différents  
styles de vins à travers la  
découverte et la

dégustation de vins issus  
des différentes régions  
viticoles françaises.

Comprendre ses goûts et  
s'ouvrir à de nouvelles  
expériences gustatives.

Formation sur 2 ans  
(Initiation et Renforcement)  
+ une 3<sup>ème</sup> année en option  
(Perfectionnement).

**INITIATION : le LUNDI de  
19h15 à 23h30 // Reprise  
le 19 sept.**

**PERFECTIONNEMENT : le  
VENDREDI de 18h45 à  
23h00 // Reprise le 16 sept.**

Renseignements à l'accueil  
de la MJC // **180,00€  
l'année.**

## Cuisine

NOUVEAU!

**ADULTES**

**Karima Boutuil**

Venez chaque mois  
apprendre à cuisiner des  
plats variés avec si  
possible des produits frais.

A chaque séance, un plat  
sera proposé pour la  
semaine suivante avec  
une liste d'ingrédients.

L'intervenante est ouverte  
à toutes les envies des  
participants dans la limite  
du raisonnable et du

temps nécessaire à la  
réalisation. Enfin, des

ateliers thématiques  
supplémentaires pourront

être proposés pour des  
occasions particulières

(foie gras, bûches de Noël  
saumon...).

**Un MARDI par mois de  
18h30 à 20h30 // Reprise  
le 20 sept. // 20,00€ la**

**séance + achat ingrédients  
(liste fournie à chaque  
séance) // Inscription pour  
env. 10 séances.**

## Cuisine Enfants

6~13

NOUVEAU!

ENFANTS

**Karima Boutuil**

Il n'y a pas d'âge pour la cuisine ! L'atelier proposera des recettes simples mais savoureuses adaptées aux jeunes marmittons.

Un **SAMEDI** sur deux de **9h30 à 12h00** // Reprise le 17 sept. // **18,00€ la séance** (ingrédients fournis) // Inscription pour env. 6 séances.

## Cuisine Enfants

7~12

NOUVEAU!

ENFANTS

**Nunzia Privitera**

L'atelier a pour objectif d'initier les enfants à une cuisine salée et sucrée avec des recettes gourmandes et faciles à refaire à la maison. L'atelier se déroulera sur plusieurs jours. Sur le

• marché, on flâne, on  
• renifle, on salive, on  
• imagine une recette en  
• fonction des trouvailles  
• du jour. On cuisine et on  
• déguste ensemble.

• **Pendant les vacances**  
• **scolaires** // Renseignements  
• et inscriptions à l'accueil de  
• la MJC.

STAGES  
DÉCOUVERTE  
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  
L'ACCUEIL.



## Jeux

### Scrabble ← [ NOUVEAU CRÉNEAU LE LUNDI ]

**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 LUNDI de 14h00 à 16h00 et le JEUDI de 14h00 à 16h00 // Reprise le 15 sept. // 8,00€ pour les 2 séances par semaine + Carte MJC**

## OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Lundi	de 14h à 19h
Mardi	de 10h à 13h - 14h à 19h
Mercredi	de 9h à 12h - 14h à 19h
Jeudi	de 10h à 12h - 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> <b>du mardi au vendredi</b>

## CARTE D'ADHÉSION MJC

Les tarifs sont votés tous les ans par l'assemblée générale sur proposition du conseil d'administration. Le 12 mai 2022, le choix a été fait de revenir à nos tarifs 2020/2021.

### TARIFS

<b>Moins de 16 ans et demandeurs d'emploi</b> .....	<b>8,00 €</b>
<b>16 ans et plus</b> .....	<b>12,00 €</b>
<b>Retraités</b> .....	<b>10,00 €</b>

Elle est nominative et obligatoire pour pratiquer les activités de la MJC. Elle est valable du 1<sup>er</sup> septembre 2022 au 31 août 2023. Elle donne droit :

- \* à une assurance pendant les activités,
- \* à des réductions sur les spectacles organisés par la MJC, le SIVOM Vrigne-Vivier, le réseau Côté Cour, le théâtre Louis Jouvet de Reithel 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.

**La MJC Calonne est reconnue par les services fiscaux comme étant un organisme d'intérêt général à caractère culturel et éducatif**



aux conditions posées par les articles 200 et 238 bis du CGI. Vos dons sont désormais déductibles des impôts à hauteur de 66 % de leur montant ! Un don de 50€ ne vous coûtera que 17€.

*N'hésitez pas ! Devenez adhérents bienfaiteurs !*

## INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Les activités fonctionnent toute l'année, hors période de vacances scolaires. Pour bloquer votre inscription, nous vous demanderons le versement de 20€ d'arrhes. 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 en une seule fois** (possibilité d'échelonner les règlements en cinq fois : les encaissements se feront, un à l'inscription et les quatre autres à la reprise de chaque petites vacances).

La MJC accepte les chèques vacances, les chèques loisirs émis par la CAF et la MSA, les chèques culture du département et le PASS Culture de la Région. Par contre, nous n'acceptons plus les chèques culture Up.

## 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 CALONNE

**Amélie ROSSI-PAHON**, directrice

**Stéphanie PASLAWSKY-DUMONT**,  
assistante de direction

**Aurélien 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)

42

## JOINDRE L'ÉQUIPE PAR TÉLÉPHONE

**Stéphanie PASLAWSKY-DUMONT**,  
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**

**(TOURNAI & METROPOLIS)**

**À PRIX RÉDUITS**

**VOUS SONT**

**PROPOSÉES**

**SUR PRÉSENTATION DE  
VOTRE CARTE D'ADHÉRENT**

**À L'ACCUEIL DE LA**

**MJC CALONNE**

# SAISON

22.23

## 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

