

Lun. 30 sept. | Planète voyage : Chili, poésie des extrêmes

Un road movie, du Nord à 4600 km d'altitude sur l'Altiplano andin jusqu'au Cap Horn, dans une nature sublime et inhospitalière..

Des hautes montagnes à perte de vue : la Cordillère des Andes. Deux océans violents qui se rencontrent au Cap Horn :

le Pacifique et l'Atlantique. Au nord un désert où la vie y est quasi impossible : l'Atacama. Au sud sur 2000 km un hasard de fjords, de glaciers : la Patagonie Chilienne.

Partez à la découverte d'aventures humaines et de destinées d'hommes et femmes résilients et courageux. Mention spéciale à Anou Acker qui propose également de commenter, avec brio, le film en direct.

Horaires

Lundi 30 septembre à 14 h
30

Conférencière

Globe-trotteuse,
documentariste
réalisatrice, animatrice
sociale, passionnée par
l'image et les rencontres,
piquée par le virus du
Monde, elle partage son
temps entre films sociaux,
d'artistes et d'artisans,
animation, et de longs
séjours où elle offre son
regard et sa caméra aux
populations autochtones
locales.

Tarif

10 € / 7 € (adhérent) / Gratuit pour
les lycéens et les étudiants -25 ans.
Billetterie à l'accueil ou sur le site de
la MJC

Dim. 29 sept | Voyage sonore aux bols tibétains - Ados / adultes

Venez vivre un moment d'enveloppement sonore, venez vous évader, venez vous ressourcer, venez réchauffer votre intérieur...

Venez prendre soin de vous, tout simplement !

Prévoir plaid, coussin, serviette.

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 29 septembre - 10 h à 11 h -	Animé par Gaëlle BOYADJIAN, Musicothérapeute, Energéticienne	18 € / 12 € (adhérents) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Dim. 29 sept. | Balade et sophrologie

En marchant tranquillement, laissez-vous guider par des exercices de respiration associés à des exercices de relaxation dynamique pour relâcher les tensions. Adaptée à tous, cette séance vous propose une pause relaxante en plein air. Rejoignez-nous pour une escapade où chaque pas vous rapproche du bien-être intérieur.

Lieu : retrouvez-nous à la carrière de la Lie, à la Roche Vineuse

A apporter : tapis de sol ou chaise pliante, gourde

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 29 septembre - 9 h 30 à 11 h 30 -	Valérie sophrologue	BENOIT, 22 € / 15 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 28 sept. | Prendre soin de soi

Atelier/gym douce autour de l'automne, la Rate, l'ancrage, déposer le mental.
Comprendre les mots du corps pour appréhender ses maux.

Voyage entre vision occidentale et orientale.

Exercices doux pour ressentir, conscientiser et s'approprier...

A apporter : plaid, coussins, tenue pour bouger

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 28 septembre - 14 h à 16 h 30 -	Sarah BUCHAILLE, Kinésithérapeute et praticienne en Biokinergie (mélange d'ostéopathie douce et d'énergétique de la Médecine Chinoise)	MONNIER-20 € adhérent / 28 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 28 sept. | Qi Gong de l'automne : Libérez votre respiration

Le Qi Gong fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui à l'automne associe l'organe les poumons et la nature ralentissant en transition vers l'hiver associé l'émotion la tristesse et la mélancolie.

Aux mouvements lents et souples, avec étirements doux et relâchements, le Qi Gong associe une respiration lente et profonde qui contribue à faire circuler l'énergie dans tout le corps et à apaiser tout notre être.

Notre respiration est parfois trop rapide, souvent bloquée pour des raisons d'ordre émotionnel, empêchant notamment le bon fonctionnement du diaphragme, muscle principal de la respiration.

Il s'agit de libérer la cage thoracique pour qu'elle s'ouvre dans toutes les directions et libérer le diaphragme pour une bonne respiration abdominale et amener ainsi à une respiration complète.

Nous pratiquerons des mouvements doux pour équilibrer l'énergie dans nos poumons et évacuer les excès d'émotions associées

Lieu : MJC Flacé

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 28 septembre - 9 h à 12 h -	Catherine THIVENT, certifiée Moniteur d'arts Martiaux, Arts Energétiques Chinois Educateur sportif	18 € adhérents / 27 € Billetterie à l'accueil ou en ligne

Sam. 28 sept. | Découverte de l'ayurveda

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle de l'Inde. C'est un art de vivre ancestral qui permet de préserver la santé, d'harmoniser le corps et l'esprit avec l'environnement, et d'équilibrer les énergies grâce à des méthodes douces et naturelles comme les massages, l'alimentation saine, les épices et les plantes, le yoga, la méditation...

Découvrez son histoire et ses fondements : l'énergie vitale Prana, les 5 éléments, les 3 Doshas, Agni ou le feu digestif...

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 28 septembre - 10 h à 11 h 30 -	Adeline BUIRON, créatrice d'Ayurveda Au Natur'elle, praticienne bien-être spécialisée en soins ayurvédiques (massages, naturopathie)	19 € adhérent / 25 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 28 sept. | Moment création parents/enfants : mini livre interactif des émotions

Lors d'un moment complice parent(s)/ enfant, nous réaliserons un mini livre interactif sur le thème des émotions.

A apporter : blouses

Horaires	Animatrices	Tarif
Samedi 28 septembre - 10 h à 11 h 30 -	Audrey SUAU, artiste, illustratrice	25 € adhérent / 30 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 28 sept. | Jouons ensemble (0 à 3 ans) - Jeux

Venez expérimenter des temps ludiques avec votre enfant autour de jeux... Parce que le développement psychoaffectif est la clé de la formation d'êtres humains intégraux et responsables, dotés d'une bonne estime et maîtrise de soi, de confiance et de compétence...

Venez rejoindre notre espace de jeu libre, vous découvrirez une variété de jeux de société, de jeux de construction et de jeux surdimensionnés. Vous pourrez observer votre enfant s'épanouir en toute autonomie ou partager un moment convivial en jouant ensemble, vivre des moments parent/enfant hors du contexte quotidien, renforcer les liens familiaux par le jeu, établir un espace sécurisant exempt de jugements, stimuler la communication entre parents et enfants et échanger entre parents...

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 28 septembre - 10 h à 12 h -	Catherine NAVILLE, auxiliaire de puériculture	3 € par binôme et 1 € par personne supplémentaire Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Théâtre : Diabologues Citron

Une comédie aux accents burlesques

Trouver un équilibre entre concret et irréel. Jongler avec l'absurde, le burlesque et le poétique. Faire émerger le sens du non-sens... Les personnages vont et viennent, partagent leur solitude dans un univers à la limite du surréalisme, chacun avec son caractère, sa singularité. Complicité dans l'improbable... Dialogues de sourds, incommunicabilité...

Absurdités drolatiques !

Mise en scène Michel Picard assisté de Christel Gumez et Martine Picard

Avec Bernard Bloin, Anick David, Annie Gerbaud, Patrice Hann, Thérèse Kaïm, Evelyne Magnien, Jean François Magnien, Jean Luc Pigache et Jean Louis Rozier

Horaires

Artistes

Tarif

27 et 28 sept. à 20 h 30, 4 Coproduction : FRAC 10 € / 8 € (adhérent et -18 ans)
et 5 oct. à 20 h 30, 29 sept. Théâtre - MJC Héritan
et 6 oct. à 17 h

Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Lun. 23 sept. | Niki De St Phalle

Conférence de lancement de saison du cycle Variations sur l'art

En partenariat avec le festival Effervescence.

18 h 15 : Présentation publique de la programmation de la 9ème édition du Festival Effervescence / Entrée libre

20 h : Buffet offert à nos festivaliers

21 h : Conférence autour de Niki de Saint Phalle par Florence le Maux.

21 h 30 : Projection en avant-première du film NIKI.

De Céline Sallette, avec Charlotte Le Bon, John Robinson, Damien Bonnard, Judith Chemla. France - 2024 - 1 h 38

Paris 1952, Niki s'est installée en France avec son mari et sa fille loin d'une Amérique et d'une famille étouffantes. Mais malgré la distance, Niki se voit régulièrement ébranlée par des réminiscences de son enfance qui envahissent ses pensées. Depuis l'enfer qu'elle va découvrir, Niki trouvera dans l'art une arme pour se libérer.

Lieu : Cinéma Pathé

Horaires	Conférencier	Tarif
Lundi 23 septembre à partir de 18 h 15 -	Florence le Maux, artiste plasticienne, diplômée de l'ENSBA de Paris, est également conférencière et commissaire d'expositions, notamment au service des expositions de L'Arc, scène nationale du Creusot depuis 2006. Elle intervient auprès de nombreux publics, toujours animée par le désir de partager sa passion de l'histoire des arts afin de les rendre accessibles au plus grand nombre.	6,5 €

Sam. 21 sept. | Atelier Yoga

Kerry propose 2 heures de Hatha Yoga, à la fois douces et dynamiques, pour se reconnecter au corps, améliorer la respiration et vivre pleinement l'instant présent. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, explorez cet art de vivre à travers des postures rythmées par la respiration. La séance inclue des exercices de pranayama, mudras, bandhas, chant de mantras, relaxation et méditation.

Kerry partage avec joie cet enseignement pour développer la qualité de la présence et l'équilibre physique et psychique.

Le Yoga, bien plus que ce qui se passe sur le tapis, est une invitation à se reconnecter à la terre pour s'élever et revenir à l'essentiel.

A apporter : coussin de méditation, couverture et bouteille d'eau. Lieu : MJC Flacé

Je vous invite à dérouler votre tapis et à commencer ce voyage...

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 12 octobre - 9 h 30 à 11 h 30 -	Kerry professeure de yoga diplômée de La Fédération Française de Hatha Yoga	JEWELL, 15 € adhérent / 22 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Vend. 20 sept | Apéro partagé

Gratuit, le principe est d'apporter quelque chose à grignoter et/ou à boire et de le partager

Rendez-vous à la MJC Héritan

Au programme : **MNW**

Trio jazz modern qui explore différentes façons de jouer

Line up :

Mathieu BIANAY - Piano

Nicolas DOUHARD - Basse

William DESROCHES - Batterie

Nicolas, William et Mathieu se sont rencontrés au Conservatoire de Mâcon dans les ateliers collectifs jazz. Ils se réunissent pour créer leur propre répertoire qui reprend des standards de diverses époques, allant de Charlie Parker à Robert Glasper. Leurs arrangements exposent différentes façons de jouer du jazz : le swing traditionnel, le jazz-fusion des années 80, le jazz-funk à la Roy Hargrove, ou encore en ajoutant des touches hip-hop et R&B plus actuelles.

Ven. 8 nov. | Apéro partagé : Célestin

Gratuit, le principe est d'apporter quelque chose à grignoter et/ou à boire et de le partager

Rendez-vous à la MJC Héritan

Au programme : **Célestin**

« Fête de sortie » pour l'arrivée du tout nouvel album « Débranché ».

C'est 50 % du duo humorythmique « Fills Monkey » qui s'offre une récréation musicale en posant les baguettes et en renouant avec ses deux premiers instruments à cordes : la guitare et la voix.

Célestin invite Julien Lacharme, Benoît Averly & Friends.