

Sam. 5 oct. | Yoga Kundalini

Prendre soin de son énergie pour une vie créative.

Le Kundalini Yoga, introduit dans le monde occidental par Yogi Bhajan, est un yoga particulièrement puissant dans ses effets qui permet de travailler sur sa clarté mentale et de réveiller son énergie interne. Il travaille sur tous les plans de l'être physique, mental, émotionnel et énergétique grâce à des pratiques vivifiantes, inspirantes et conscientes. La Kundalini : potentiel d'énergie créatrice ... force lovée en chaque être humain, dont l'éveil nous permet de développer notre conscience et de réaliser notre « plein potentiel ».

Comment se déroule un cours ?

Et comme rien ne peut remplacer l'expérience je vous propose un cours pour découvrir la palette des techniques : une série d'exercices (ou kriya) comprenant des postures statiques et dynamiques portées par les techniques de respiration consciente (Prânâyâma), des mantras, puis une relaxation profonde et une méditation.

Le Kundalini Yoga est accessible à tous.

« Vous devez bondir dans la vie avec joie. Votre force repose sur vos sourires et vos chants. » Yogi BHAJAN

Horaires

Samedi 5 octobre

- 14 h à 17 h -

Animatrice

Catherine NAVILLE, 16 € adhérent / 24 €

professeure de kundalini

Yoga certifiée par le KRI,

affiliée à la FFKY

Tarif

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

Sam. 5 oct. | Théâtre d'impro ados

11 à 16 ans

Tu as envie de faire du théâtre d'improvisation ? Mais au fait c'est quoi ? C'est une pratique artistique qui consiste à créer des scènes inédites, sorties de ton imaginaire. Il n'y a pas de texte à apprendre puisque tout se joue sur l'instant. Je te propose d'apprendre à jouer de multiples personnages dans des situations de la vie de tous les jours ou carrément sorties de ton imagination. Viens ! C'est trop sympa

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 5 octobre - 10 h à 12 h -	Laurence Bert-Marcay dans le monde du théâtre d'improvisation, chanteuse, metteur en scène.	est 20 € adhérent / 25 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 5 oct | Auto-coaching : S'initier à l'EFT

Technique de libération du stress émotionnel.

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance. Pendant cet atelier, nous verrons comment fonctionne l'EFT, une méthode de relaxation psycho-corporelle, simple, ludique et efficace aux effets bénéfiques prouvés, qui permet de mieux gérer le stress au quotidien et se libérer des pensées toxiques. Chacun apprendra la recette de base et s'entraînera sur une problématique personnelle, pour la traiter et retrouver sa sérénité mentale et émotionnelle.

A apporter : bloc note, stylo

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 5 octobre - 9 h à 12 h -	Isabelle Avril, Formatrice Coach certifiée en Développement Personnel	25 € adhérent / 35 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 5 oct. | Aquarelle Confirmé : couleurs d'automne et champignons

Venez observer et vous amuser le temps d'une séance d'aquarelle ou nous explorerons ensemble le thème de l'automne et des champignons.

A apporter : matériel d'aquarelle (peinture, pinceaux, chiffon, feuilles aquarelle, ...)

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 5 octobre - 9 h 30 à 11 h 30 -	Audrey SUAU, artiste, illustratrice	25 € adhérent / 30 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC