

Lundi 21 octobre au vendredi 1er novembre | Les vacances scolaires (6 à 11 ans)

21 au 25 octobre - 8 h 30 à 18 h - **Le manoir des trois fantômes**

28 au 31 octobre - 8 h 30 à 18 h - **Le bal des apprentis sorciers**

Horaires	Animateur	Tarif
Formule unique : 8 h 30 à 18 h. Le repas et le goûter sont à apporter. Une fiche sanitaire est à remplir.	Animateurs de l'Espace Jeunes	A la semaine QF 0-600 hors Mâcon 36,50 € Mâcon 29,00 € QF 601 à 720 hors Mâcon 54,50 € Mâcon 43,50 € QF 721 à 1000 hors Mâcon 73,00 € Mâcon 58,00 € QF 1001 et + hors Mâcon 91,00 € Mâcon 72,00 €

Sam. 19 oct. | Jouons ensemble (0 à 3 ans) - Lecture

Espace ressources parent/ enfant (0 / 6 ans)

Venez expérimenter des temps ludiques avec votre enfant autour du livre... 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...

Dans cet atelier, les enfants vont pouvoir découvrir différents livres avec une lecture à 1 et 2 voix. Ils vont pouvoir se laisser transporter à travers des histoires sélectionnées spécialement pour eux !

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 19 octobre - 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

Ven. 18 oct. | Apéro partagé : battle Hip hop

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 : Battle Hip Hop

Découvrez le talent brut des jeunes de moins de 16 ans !

Attendez-vous à des performances et des mouvements de danse qui défient la gravité sur des beat qui feront vibrer la scène ! Venez soutenir la relève !

Ven. 18 oct. | Soirée pleine lune : la lune maléfique

11 à 17 ans

Venez fêter les vacances !

Deux places de lasergame à gagner. Un repas partagé est prévu : chacun apporte un petit quelque chose à manger ou à boire.

Horaires

Vendredi 18 octobre

- 17 h à 21 h -

Animateurs

Animateurs de l'Espace
Jeunes

Tarif

2 € / Gratuit pour les
adhérents

Réservation obligatoire
avant le 11/10 à l'Espace
Jeunes

Forum de la solidarité

La MJC est membre du Collectif Forum de La Solidarité avec : ACAT, AMI71, ATD Quart Monde, CCFD Ain, CCFD 71, Ligue des Droits de l'Homme, Le MAN, Le Secours Catholique, Le Secours Populaire.

Plusieurs événements à venir dans l'année.

Journée du refus de la misère - Jeudi 17 octobre : Thème sur la maltraitance sociale et institutionnelle

Festival Festisol - Les ressources :

17/11 : programme à venir

18/11 Festisol (Festival des solidarités) : A la grande salle des Saugeraies, Martine Le Corre viendra présenter son livre « Les miens sont ma force », récit de sa vie de galère, d'engagement et de combat afin de donner la parole aux plus pauvres. L'objectif étant de mobiliser les gens du quartier. A 17 h , elle rencontrera l'équipe locale d'ATD , puis à 20 h conférence et échanges.

21/11 : 18 h 30 projection du film, avec l'Embobiné au Cinéma Pathé de Mâcon : "La Chanson de Jérôme" film qui retrace l'histoire tragique d'un éleveur de Saône et Loire abattu par un gendarme en 2017, en présence du réalisateur Olivier Bosson. Une partie des castings et tournages ont été réalisés dans notre MJC !

30/11 : Spectacle à la MJC Héritan « Requiem pour un Smartphone » par Emmanuel Lambert de la compagnie Bulles de zinc (à partir de 15 ans). Une ode à la nature qui oscille entre tendresse, rage et poésie. Vous ne verrez plus jamais votre smartphone comme avant.

Et d'autres animations et ateliers à venir....

Mar. 15 oct. | Variation sur l'art : Les 150 ans de l'impressionnisme

L'impressionnisme est tellement célèbre et populaire qu'il ne semble pas nécessaire de le présenter, mais que recouvre ce terme ?

Quelles sont les conditions qui ont amené à la naissance de ce courant pictural ? Quel sera son héritage ? La célébration du 150ème anniversaire de la première exposition qui a vu naître cette esthétique sera l'occasion de revenir sur tous ces points en regardant et analysant les peintures de Manet, Monet, Sisley, Pissarro, Renoir, Caillebotte, Morisot...

Horaires

Conférencier

Tarif

Mardi 15 octobre à 14 h 30 Eric Suchère, critique 10 € / 7 € (adhérent) / Gratuit pour

d'Art, membre de les lycéens et les étudiants -25 ans.
l'Association Internationale de la Billetterie à l'accueil ou sur le site de
des Critiques d'Art, co-la MJC
directeur de la collection
"Beautés". Il enseigne à
l'Ecole Supérieure d'Art et
de Design de St Etienne.
Directeur artistique de
"l'Art dans les chapelles",
il a publié dans de
nombreux magazines et
catalogues.

Dim. 13 oct. | Yoga du rire : plaisir et détente émotionnels

Le Yoga du Rire est une pratique qui donne du plaisir et procure une immense détente émotionnelle.

15 minutes de rire en continu tous les jours suffisent mais sont nécessaires pour entretenir notre santé physique et mentale. Le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé.

Le rire est un relaxant, un anti-stress, une soupape contre la tristesse. C'est un remède naturel pour mieux gérer les difficultés du quotidien. La séance de yoga du rire autorise à rire à volonté et chaleureusement sans aucune crainte de gêner, renforce votre confiance en vous-même et vous offre le plaisir de partager un moment de détente et de joie, très libérateur.

Le Yoga du Rire ne s'explique pas, il se vit !

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 13 octobre - 10 h à 11 h 30 -	Catherine NAVILLE, animatrice de Yoga du Rire certifiée par l'Institut français de yoga du rire & santé, professeure de kundalini Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY.	15 € / 10 € (adhérent). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 12 oct. | 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	15 € adhérent / 22 € Billetterie à l'accueil ou

Sam. 12 oct. | Auto-massage Abhyanga

L'Ayurveda est une médecine holistique d'origine indienne. 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. Issu du massage traditionnel de l'Inde, apprenez un rituel simple et agréable, pour vous masser ensuite chez vous, pour relâcher les tensions, apaiser les douleurs, diminuer le stress... Cette initiation est précédée par une méditation.

Un flacon d'huile de massage (sésame) est OFFERT. Le protocole est fourni à la fin de l'initiation.

A apporter : serviette de bain, tenue confortable.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 12 octobre - 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. 12 oct. | J'apprivoise ma machine à coudre

Votre machine à coudre prend la poussière dans un placard ? Ou vous envisagez d'en acheter une, mais vous voulez être sûr(e) de pouvoir vous en servir ? Vous avez récupéré celle de belle-maman, mais elle vous impressionne toujours (la machine). **Alors cet atelier est fait pour vous.**

Venez découvrir comment enfiler le fil, remplir une cannette, sélectionner un point, régler la tension, changer l'aiguille ou le pied de biche, réaliser vos premières coutures... Si vous possédez déjà une machine à coudre (en bon état de marche), apportez-la ainsi que ses accessoires (cannettes...) et si possible son manuel d'utilisation.

Le fil et le tissu vous seront fournis.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 12 octobre - 10 h à 13 h -	Nadine référente du club couture, accompagné par un adhérente	CHAMBRE, 30 € / 20 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

11 / 12 oct. | Festival Impro sur Saône

Venez vivre l'inattendu ... Rejoignez-nous pour une aventure théâtrale unique où l'humour et la créativité sont rois !

Les artistes vous emmèneront dans des mondes inexplorés, avec des histoires inventées sur le vif. Chaque spectacle est une surprise, chaque scène une explosion de talent. Que vous soyez passionné de théâtre ou simplement curieux,

préparez-vous à rire, à réfléchir et à être émerveillé.

Le Festival ISS, ce sont des spectacles où tout peut arriver ! Échauffez vos zygomatiques, ambiance garantie !

Horaires	Artistes	Tarif
Rendez-vous à la MJC : Vendredi 11 et samedi 12 pour 2 spectacles à 19 h 30 et à 21 h	Bresse Impro de Saint-Tarifs Bénigne, Les OEUFS de Chalon-sur-Saône, Les Voleurs de Sourire de Mâcon	MJC : 12 € / 10 € (adhérent et -18 ans) / gratuit (-6 ans). Pass 2 soirées 20 € / 16 € (adhérent et -18 ans).
Rendez-vous au Kezaco : Dimanche 13 à 15 h et 17 h		Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC.

Dim. 6 oct. | Yoga famille (enfants de 3 à 12 ans)

Un moment de partage et de bien-être.

Un atelier ludique et facile à pratiquer, qui permet aux petits de se découvrir, de profiter pleinement d'un moment de complicité et d'échange avec leur parent ; au parent d'accompagner son enfant dans son aventure, dans un espace de joie et de rire, et ainsi de cultiver, aussi, son propre enfant intérieur.

Il permet donc, ensemble, de se relaxer.

Les jeux de yoga sont faciles à retenir et à reproduire chez soi.

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 6 octobre - 10 h	Catherine NAVILLE	10 € / 7 € (adhérent et - 12

à 11 h 30 -

professeure de kundalinians).

Yoga certifiée par le KRI,
affiliée à la FFKY

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

Dim. 6 oct. | Pole Dance : exotique

A partir de 16 ans

La Pole Dance est une discipline sportive et artistique. Il s'agit d'un fin mélange entre sensualité, fitness et gymnastique. Cette discipline met en valeur la sensualité et la musicalité de la danse autour de la barre. Venez danser avec ou sans talons. Tenue : shorty + brassière/ tee shirt

L'atelier est accessible à tout le monde.

MJC Héritan

Horaires

Dimanche 6 octobre

- 10 h à 11 h 30 -

Animatrice

Ianina ALTENBEREND, 30 € / 25 € (adhérent).

intervenante certifiée en
pole dance acrobatique et
pole dance exotique.

Tarif

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

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	Animatrice	Tarif
Samedi 5 octobre - 14 h à 17 h -	Catherine NAVILLE, professeure de kundalini Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY	16 € adhérent / 24 € 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-Marcuz est dans le monde du théâtre d'improvisation, chanteuse, metteur en scène.	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

Jeu. 3 oct. | Université populaire : Territoire à énergie positive

Être TEPOS, est-ce possible ?

La commune de Tramayes mène des actions environnementales emblématiques dans un but précis : devenir un Territoire à Energie Positive (TEPOS).

La réalisation d'un réseau de chaleur alimenté en bois déchiqueté, l'extinction de l'éclairage public, l'inauguration du regroupement scolaire à haute performance énergétique, l'ouverture d'un locatif de 10 logements dans une ancienne

gendarmerie et la création de 3 installations photovoltaïques ne sont que des étapes pour réduire les consommations d'énergie fossile et accroître la production locale d'énergie et ainsi devenir énergétiquement indépendant.

Pour être TEPOS, d'autres actions sont soit en réalisation, soit en projet. A découvrir !

Horaires

Jeudi 3 octobre

- 18 h 30 -

Conférencier

Michel MAYA

Tarif

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