

Sam. 9 nov. | Aquarelle : Initiation

Cycle de deux samedis 9 et 16 novembre

Initiez-vous aux techniques de l'aquarelle. L'aquarelle est un art délicat et subtil où le coloriage par pigmentation de zones blanches et vierges permet de faire naître un paysage, un portrait, une atmosphère ou tout simplement un univers graphique. Peinture à l'eau sur papier, l'aquarelle jaillit grâce aux couleurs. Vous apprendrez les exercices de base : un fond, un fruit, un ciel. Sur deux samedis, le matériel est fourni.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 9 novembre - 14 h à 17 h -	Edith DAUTEUILLE, référente du Club Aquarelle	20 € adhérent / 30 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 9 nov | Auto-coaching : Traverser la perte & le deuil

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous discuterons de nos visions sur la perte et le deuil, car nous pouvons éprouver du chagrin après de nombreux types de pertes dans la vie, petites ou grandes. Nous comprendrons ensemble les étapes émotionnelles inhérentes à tout changement douloureux. Nous définirons l'attitude et les moyens pour traverser du mieux possible ces épreuves de la vie. Nous terminerons par une relaxation réconfortante.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 9 novembre	Isabelle Avril, Formatrice	-25 € adhérent / 35 €

- 9 h à 12 h -

Coach certifiée en Billetterie à l'accueil ou
Développement Personnel sur le site de la MJC