

# Sam. 30 nov. | Festisol 2024 : « Requiem pour un smartphone » : Pièce de théâtre

*Thème 2024 : « Mettre fin à la maltraitance sociale et institutionnelle »*

**Festisol 2024 : Le festival international des solidarités - Samedi 30 novembre à 17h.**

→ Pièce de théâtre : « **Requiem pour un smartphone** » à la MJC Héritan.

Trois courtes pièces qui s'imbriquent et questionnent les conséquences de la sur-numérisation de nos sociétés. Une ode à la nature qui oscille entre rage, tendresse et poésie. Vous ne verrez plus jamais votre smartphone comme avant.

---

# Sam. 30 nov. | Découverte : Calligraphie gestuelle

« La calligraphie ce sont des traces écrites au hasard de la volonté et à la volonté du hasard »

Travail avec brou de noix et encre de chine sur papier. Utilisation d'outils improbables et classiques de calligraphie.

Cycle de trois samedis : 23/11, 30/11, 07/12

| <b>Horaires</b>                       | <b>Animatrice</b>                | <b>Tarif</b>   |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|
| Samedi 30 novembre<br>- 14 h à 17 h - | Jean-Luc<br>Médecin<br>retraité, | PIGACHE40 € / 30 € (adhérent)<br>généraliste<br>calligraphe<br>Billetterie à l'accueil ou<br>sur le site de la MJC |

amateur passionné par les  
jeux d'écriture et les  
textures graphiques.

---

## **Sam. 30 nov. | Décoration de Noël : Viens découvrir ta boule !**

Plongez dans la magie de Noël avec notre atelier de décoration ! Venez personnaliser votre propre boule de Noël avec de la peinture. Laissez libre cours à votre créativité pour créer une décoration unique qui embellira votre sapin.

À apporter : blouse

Parent/enfant (à partir de 7 ans)

---

## **Sam. 30 nov. | Méditation : Pleine conscience**

Thich Nhat Hanh a introduit la Pleine Conscience en Occident dans les années 1970, en l'adaptant aux défis modernes. La Pleine Conscience consiste à ramener notre esprit à notre corps pour vivre pleinement le moment présent. En prenant conscience de notre respiration, nous devenons présents pour nous-mêmes et nos actions quotidiennes. Facile et agréable, elle ne requiert pas de temps supplémentaire. En pratiquant ensemble, nous créons une énergie collective puissante, propice à la guérison et à la transformation personnelle et mondiale.