

# 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 23 novembre - 14 h à 17 h -	Jean-Luc Médecin retraité,	PIGACHE40 € / 30 € (adhérent) généraliste calligraphe Billetterie à l'accueil ou 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 !**

Explore la magie de Noël et viens décorer ta propre boule de Noël en peinture.

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.