

Sam. 18 janv. | “Accrochez-vous” 3^{ème} édition - Exposition des adhérents

Médiathèque de Mâcon

Venez découvrir les toiles des artistes peintres adhérents de la MJC.

La MJC vous invite à découvrir la 3^{ème} édition de l'exposition « Accrochez-vous », mettant en lumière les talents d'artistes peintres adhérents de la MJC.

Le vernissage aura lieu le **vendredi 17 janvier à 17h**, offrant aux visiteurs la possibilité de rencontrer les artistes et d'échanger autour de leurs créations dans une ambiance conviviale.

Des œuvres offertes par les artistes seront à gagner à l'occasion d'une tombola !

Horaires	Animatrice	Tarif
Vendredi 17, samedi 18 & dimanche 19 janvier	Artistes peintres amateurs adhérents de la MJC Héritan	Entrée libre

Horaires d'ouverture :

- Vendredi : 13 h - 18 h 30
 - Samedi : 10 h - 18 h 30
 - Dimanche : 10 h - 17 h
-

Sam. 18 janv. | 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.

A partir de 8 ans, avec la présence d'un parent si moins de 10 ans

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 18 janvier - 10 h à 13 h -	Nadine CHAMBRE référente du Club Couture	,30 € / 20 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 18 janv. | DO-IN : L'équilibre au bout des doigts

Do-In signifie « l'entretien de la voie », issu de la médecine traditionnelle chinoise, il s'agit d'un shiatsu auto-administré.

C'est donc une technique d'auto-massage (pressions, frictions, tapotement des

doigts) sur l'ensemble du corps, d'étirements et d'exercices simples.

Le Do-in est une pratique préventive, elle permet d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 18 janvier - 9 h 30 à 11 h -	Francoise praticienne et spécialiste en Shiatsu diplômée de l'école IOKAI. Enseignante en QI GONG diplômée de l'IEQG	LETY, 20 € / 15 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 18 janv. | Auto coaching : Avoir confiance en moi et m'affirmer

Cycle « Ma vie en mieux » #4

« Je ne suis pas ce qui m'arrive, je suis ce que je choisis de devenir » Carl Gustav JUNG

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance .

Pendant cet atelier, nous définirons les notions d'estime de soi, de confiance en soi et d'assertivité. Nous verrons comment nous accepter et nous aimer tel que nous sommes, et ainsi muscler notre confiance en nous.

C'est cette base indispensable qui nous permettra d'oser nous affirmer. Nous nous entraînerons avec des outils concrets à dire les choses avec tact, poser nos limites et négocier calmement avec autrui.

Horaires

Samedi 18 janvier

- 9 h à 12 h -

Animatrice

Isabelle

Formatrice-Coach certifiée

en Développement

Personnel

Tarif

AVRIL, 35 € / 25 € (adhérent)

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