

Sam. 8 fev. | Pole Dance Exotique : Choré pour la Saint Valentin

La Pole Dance Exotique est une discipline sportive, artistique et sensuelle. Il s'agit d'un fin mélange entre danse, souplesse et gymnastique.

Venez apprendre une chorégraphie sensuelle sur la thématique de la Saint-Valentin.

L'atelier est accessible à tout le monde.

Tenue conseillée : Robe / Jupe + brassière / t-shirt confortable et talons.

| Horaires | Animatrice | Tarif |
|--|--|--|
| Samedi 8 février - 14 h à 15 h 30 - MJC Héritan | Ianina ALTENBEREND, intervenante certifiée en Pole dance acrobatique et pole dance exotique | 35 € (adhérents) / 40 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC |

Sam. 8 fev. | Aquarelle : Initiation

Cycle de deux samedis 1er et 8 février

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.

Le matériel est fourni.

| Horaires | Animatrice | Tarif |
|-------------------------------------|---|---|
| Samedi 8 février - 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. 8 fev. | Qi Gong : Prendre soin de vos yeux

Au printemps, l'organe des sens qui est travaillé en médecine traditionnelle chinoise dont fait partie le Qi Gong, est **l'œil**, sensible à la lumière croissante et où tous nos organes sont représentés.

Avec le **Qi Gong des yeux**, mouvements lents et fluides, étirements doux et relâchements, associés au travail des yeux, nous travaillerons le foie, associé à l'iris, le cœur aux commissures des lèvres, la rate aux paupières, les poumons au blanc des yeux et les reins à la pupille.

À travers nos yeux, c'est une **harmonisation de tout notre être et de toutes les émotions** correspondant à chaque organe qui s'effectue.

Apaiser, rééquilibrer notre être, pour avancer avec plus de sérénité sur notre chemin de vie.

Merci d'**apporter** votre propre tapis ou une serviette pour protéger les tapis fournis par la MJC.

| Horaires | Animatrice | Tarif |
|--|--|---|
| Samedi 8 février - 9 h à 12 h - MJC Flacé | Catherine THIVENT , enseignante en Qi Gong diplômée de l'école Les Temps du Corps et | 27 € adhérent / 18 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC |

certifiée Arts Energétiques
Chinois de la FFAEMC