

# Jeu. 27 fev. | Atelier sophrologie : sophro & sommeil

Atelier Sophrologie et Sommeil : Retrouvez des Nuits Sereines !

Rejoignez notre atelier dédié à la sophrologie et au sommeil pour retrouver des nuits réparatrices.

Objectif : vous guider à travers des techniques sophrologiques simples pour favoriser la détente et améliorer la qualité de votre sommeil.

Ouvert à tous ceux en quête de nuits paisibles, cet atelier propose des exercices pratiques et accessibles, à intégrer facilement dans votre routine. Prêt à redécouvrir le plaisir de dormir ?

Rejoignez-nous pour une nuit apaisante.

À partir de 9 ans.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Jeu. 27 février - 18 h à 20 h -	Valérie sophrologue	BENOIT, 22 € / 15 € (adhérent)  Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC
<b>MJC Héritan</b>		

---

# Jeu. 27 fev. | Travail artisanal du cuir - cycle de 3 matinées (24, 25

## **& 27 fev.)**

Le travail artisanal du cuir est l'activité qu'il vous faut découvrir si vous aimez travailler de vos mains !

Le cuir est une matière noble, solide, offrant d'infinies possibilités de créations. À travers plusieurs étapes comme la découpe, la teinte, la couture, vous apprendrez à réaliser vos propres objets, uniques et authentiques, qui dureront des décennies.

Portefeuille, sac, trousse, objets pratiques ou décoratifs, autant de créations que vous pourrez concevoir pour vous ou vos proches.

Merci d'**apporter** un bon cutter et un réglet.

Ados / adultes - à partir de 14 ans

### **Horaires**

### **Animatrice**

### **Tarif**

Jeudi 27 février (cycle de 3 **Laura Mangin**, 120 € / 100 € (adhérent)  
matinées : 24, 25 & 27 Maroquinière mâconnaise,  
fev.) créatrice de "Cœur à cœur Billetterie à l'accueil ou  
atelier" sur le site de la MJC  
- 9 h 30 à 12 h -

**MJC Héritan**

**MJC Héritan**

---

## **Mar. 25 fev. | Travail artisanal du cuir - cycle de 3 matinées (24, 25 & 27 fev.)**

Le travail artisanal du cuir est l'activité qu'il vous faut découvrir si vous aimez travailler de vos mains !

Le cuir est une matière noble, solide, offrant d'infinies possibilités de créations. À travers plusieurs étapes comme la découpe, la teinte, la couture, vous apprendrez à réaliser vos propres objets, uniques et authentiques, qui dureront des décennies.

Portefeuille, sac, trousse, objets pratiques ou décoratifs, autant de créations que vous pourrez concevoir pour vous ou vos proches.

Merci d'**apporter** un bon cutter et un réglet.

Ados / adultes - à partir de 14 ans

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Mardi 25 février (cycle de 3 matinées : 24, 25 & 27 fev.) - 9 h 30 à 12 h -	<b>Laura Mangin</b> , Maroquinière mâconnaise, créatrice de "Cœur à cœur atelier"	120 € / 100 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC
<b>MJC Héritan</b>		<b>MJC Héritan</b>

---

## **Lun. 24 fev. | Travail artisanal du cuir - cycle de 3 matinées (24, 25 & 27 fev.)**

Le travail artisanal du cuir est l'activité qu'il vous faut découvrir si vous aimez travailler de vos mains !

Le cuir est une matière noble, solide, offrant d'infinies possibilités de créations. À travers plusieurs étapes comme la découpe, la teinte, la couture, vous apprendrez à réaliser vos propres objets, uniques et authentiques, qui dureront des décennies.

Portefeuille, sac, trousse, objets pratiques ou décoratifs, autant de créations que vous pourrez concevoir pour vous ou vos proches.

Merci d'**apporter** un bon cutter et un réglet.

Ados / adultes - à partir de 14 ans

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Lundi 24 février (cycle de 3 matinées : 24, 25 & 27 fev.) - 9 h 30 à 12 h -	<b>Laura Mangin</b> , Maroquinière mâconnaise, créatrice de "Cœur à cœur atelier"	120 € / 100 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC
<b>MJC Héritan</b>		<b>MJC Héritan</b>

---

## **Lun. 24 au ven. 28 fev. | Vacances 6 à 11 ans - Accueil de loisirs : Au royaume des 4 éléments**

Plongez dans un univers fascinant où l'Eau, la Terre, le Feu et l'Air sont à l'honneur. À travers nos activités, partez à la découverte des mystères de ces éléments qui composent notre monde et apprenez-en plus sur les matières qui forment l'univers, de manière ludique et interactive !

Au programme, des jeux, des expériences et des ateliers créatifs pour explorer chaque élément, comprendre leur rôle dans la nature, et s'amuser tout en découvrant les secrets du Royaume des 4 éléments.

Une aventure enrichissante et amusante vous attend, pour petits et grands !

<b>Horaires</b>	<b>Animateur</b>	<b>Tarif</b>
- Lundi 24 au vendredi 28 février - - 8h30 à 18h -	Animateurs de l'Espace Jeunes	La semaine : <b>91€</b> (habitants hors Mâcon) / <b>72€</b> (Mâconnais). Des réductions sont proposées selon votre Quotient Familial, voir les modalités à l'accueil.
<b>MJC Flacé</b>		

---

## **Dim. 23 fev. | Pole Dance parents / enfants**

La Pole Dance est une discipline sportive et artistique. Cette discipline est pratiquée par les hommes comme par les femmes.

Il s'agit d'un fin mélange entre fitness, souplesse et gymnastique. Venez découvrir les éléments basiques de pole dance avec vos enfants, tester la barre en mode « spinning » et « statique » et apprendre à effectuer une combinaison des figures en fluidité vue pendant la séance.

L'atelier est accessible à tout le monde.

**Tenue** : Shorts et t-shirt/brassière

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 23 février - 10 h à 11 h 30 -	Ianina ALTENBEREND, intervenante certifiée en Pole dance acrobatique et pole dance exotique	<b>Adulte</b> : 25 € (adhérents) / 30 € <b>Enfant</b> : 20 € (adhérents) / 15 €
<b>MJC Héritan</b>		Billetterie à l'accueil ou

# Sam. 22 fev. | Auto-massage Abhyanga

L'Ayurveda est une médecine holistique d'origine indienne. C'est un art de vivre ancestral qui permet de préserver la santé, d'harmoniser le corps et l'esprit avec l'environnement et d'équilibrer les énergies. Issu du massage traditionnel de l'Inde, apprenez un rituel simple et agréable, pour vous masser ensuite chez vous, pour relâcher les tensions, apaiser les douleurs, diminuer le stress... Cette initiation est précédée par une méditation.

Merci d'**apporter** une grande serviette de bain (pour recouvrir les tapis de yoga qui sont fournis), et prévoir une tenue confortable type gym / yoga.

Un flacon d'huile de massage (sésame) est **offert**. Le protocole est fourni à la fin de l'initiation.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 22 février - 10 h à 11 h 30 - <b>MJC Héritan</b>	Adeline BUIRON, créatrice d'Ayurveda Au Natur'elle, praticienne bien-être spécialisée en soins ayurvédiques (massages, naturopathie)	19 € adhérent / 25 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Sam. 22 fev. | Jouons ensemble : Jeux

Venez expérimenter des temps ludiques avec votre enfant autour de jeux...

Parce que le développement psychoaffectif est la clé de la formation d'êtres humains intégraux et responsables, dotés d'une bonne estime et maîtrise de soi, de confiance et de compétence...

Venez rejoindre notre espace de jeu libre, vous découvrirez une variété de jeux de société, de jeux de construction et de jeux surdimensionnés. Vous pourrez observer votre enfant s'épanouir en toute autonomie ou partager un moment convivial en jouant ensemble, vivre des moments parent/enfant hors du contexte quotidien, renforcer les liens familiaux par le jeu, établir un espace sécurisant exempt de jugements, stimuler la communication entre parents et enfants et échanger entre parents...

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 22 février - 10 h à 12 h - <b>MJC Héritan</b>	Catherine NAVILLE, animatrice danse ludique enfants et auxiliaire puéricultrice	3€ par binôme parents / 1€ par personne supplémentaire  Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## Mar. 18 février. | Variation sur

# **l'art : Jean Fouquet et la peinture française au XVe siècle**

Si l'on célèbre la peinture flamande et italienne du XVe siècle, la peinture française est moins reconnue. Pourtant, des frères Limbourg au Maître de Moulins en passant par Barthélémy d'Eyck, Enguerrand Quarton ou le Maître de Moulins, c'est un art riche et complexe qui fait la synthèse entre ces deux grands pôles. Parmi ces peintres, Jean Fouquet se détache et, avec lui, la peinture française s'invente.

## **Horaires**

Mardi 18 février à 14 h 30

## **Conférencier**

Eric Suchère, critique d'Art, membre de l'Association Internationale des Critiques d'Art, directeur de la collection "Beautés". Il enseigne à l'Ecole Supérieure d'Art et de Design de St Etienne. Directeur artistique de "l'Art dans les chapelles", il a publié dans de nombreux magazines et catalogues.

## **Tarif**

16 € / 11 € (adhérent) / Gratuit pour les lycéens et les étudiants -25 ans.  
Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# **Sam. 15 fev. | Qi Gong : Les mouvements du bonheur**

L'atelier « Qi Gong : Les Mouvements du Bonheur » vous invite à découvrir une pratique douce et revitalisante. Grâce à des mouvements lents et harmonieux, cet

atelier vise à rééquilibrer l'énergie du corps et apaiser l'esprit. Accessible à tous, il permet de développer souplesse, vitalité et bien-être intérieur. Venez vous reconnecter à vous-même et à votre souffle dans une ambiance apaisante. Un moment de détente pour retrouver sérénité et joie de vivre au quotidien.

Merci d'**apporter** un banc de méditation, zafu, tapis...

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 15 février - 9 h 30 à 12 h - <b>MJC Héritan</b>	<b>Francoise</b> praticienne et spécialiste en Shiatsu diplômée de l'école IOKAI. Enseignante en QI GONG diplômée de l'IEQG	<b>LETY</b> , 25 € adhérent / 20 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## **Sam. 15 fev. | Auto coaching : Gérer mon stress et mes émotions**

Développez votre intelligence émotionnelle et retrouvez votre sérénité !

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance. Pendant cet atelier, nous définirons le stress et ses principaux mécanismes. Nous trouverons des pistes pour diminuer l'impact des stressseurs. Nous apprendrons à gérer les émotions difficiles pour en faire une force et savoir répondre à nos besoins fondamentaux. Nous nous ressourcerons par la pratique de la respiration abdominale et une relaxation.

Venez en tenue confortable !

« *Personne ne peut fuir son cœur. C'est pourquoi il vaut mieux écouter ce qu'il dit* » Paulo COELHO

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 15 février - 9 h à 12 h -	Isabelle Formatrice-Coach certifiée en Développement Personnel	AVRIL,35 € / 25 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC
<b>MJC Héritan</b>		<b>MJC Héritan</b>

---

## **Ven. 14 fev. | Apéro partagé : Vide dressing**

Venez trinquer, chiner et papoter ! ☐

Il y aura 8 à 10 emplacements à 3 euros le stand (entre 2 et 3 mètres), inscription auprès de [hbuathier@mjc-heritanmacon.org](mailto:hbuathier@mjc-heritanmacon.org) avant le 3 février.

**ATTENTION - Condition d'entrée** : Merci d'**apporter** quelque chose à grignoter et / ou à boire à partager.

Merci à tous !

À partir de **18h30** à la **MJC héritan** !

---

## **Jeu. 13 fév. | Université populaire : Les libertés associatives : histoire**

# et enjeux

Les associations sont partout mais les connaît-on si bien ?

Et qui sait ce que leur inscription historique doit aux mouvements sociaux et aux révolutions d'avant 1901 ?

Bref, que doivent notre République et notre démocratie actuelle à l'associationnisme ?

Comment, en fonction de périodes historiques différentes, les relations entre autorités publiques et organisations non-lucratives ont-elles été marquées plutôt par une confiance réciproque ou, au contraire par une sorte de défiance ?

Et où on est-on aujourd'hui ?

En apportant quelques éléments de réponses à ces questions, cette conférence sera finalement l'occasion de réfléchir collectivement à la place que peuvent avoir les initiatives citoyennes dans les réponses aux défis écologiques, culturels, politiques, sociaux et économiques demain.

## Horaires

Jeudi 13 février

- 18 h 30 -

## Conférencier

Jean Baptiste JOBARD, 10 € / 7 € (adhérent) /  
membre de l'Observatoire Gratuit pour les lycéens et  
des Libertés Associatives les étudiants -25 ans.  
et coordinateur du Billeterie à l'accueil ou  
Collectif des Associations sur le site de la MJC  
Citoyennes (CAC)

## Tarif

---

**Dim. 9 fev. | Voyages Sonores aux**

# Bols Tibétains

Venez vivre un moment d'enveloppement sonore, venez vous évader, venez vous ressourcer, venez réchauffer votre intérieur.

Venez prendre soin de vous, tout simplement.

Prenez un moment pour vous, loin de l'agitation, et retrouvez la sérénité en vous reconnectant à l'essentiel.

Laissez les vibrations vous envelopper et vous guider vers un état de profonde relaxation, où le bien-être est au rendez-vous.

Merci d'**apporter** un coussin, un plaid et tout autre matériel nécessaire à votre confort (masque pour les yeux, coussins billes, serviette)

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Dimanche 9 février - 10 h à 11 h -	Gaëlle BOYADJIAN musicothérapeute, énergéticienne	-12 € adhérent / 18 €  Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC
<b>MJC Héritan</b>		

---

## 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.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 8 février - 14 h à 15 h 30 - <b>MJC Héritan</b>	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.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
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.

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

---

# **Plauder-café / rencontre franco-allemande**

Tous les 1ers jeudis du mois entre 17h et 19h :

**06/02 06/03 03/04 15/05 05/06**

Rendez vous au salon de thé « Les Coursives » à Mâcon !

Gratuit