

Sam. 29 mars | Jouons ensemble : Comptines créatives

Formulettes, poèmes simples, ludiques chantés, afin d'amuser et de contribuer au développement dès la petite enfance.

Les comptines s'accompagnent de mouvements, de balancements, de jeux de mains et de doigts et donc contribuent à ressentir, à connaître son corps ainsi que le langage qui le décrit. Plus largement c'est une façon amusante d'acquérir du langage sur son environnement car les comptines utilisent la personnification d'animaux, de plantes ou d'objets.

Emotionnellement les comptines ont un rôle sécurisant, apaisant, elles aident à grandir en procurant du plaisir. Partagées en groupe leur drôlerie assure une adhésion et une participation réussie au groupe.

Des poètes tels que Lamartine, Victor Hugo se sont essayés à ce genre !

Accessible à tous même à l'enfant « infraverbal ».

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 29 mars - 10 h à 12 h -	Catherine NAVILLE, animatrice danse ludique enfants et auxiliaire puéricultrice	3€ par binôme parents / 1€ par personne supplémentaire
MJC Héritan		Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 29 mars | Calligraphie gestuelle : Atelier 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 de calligraphie.

Attention : Vous n'allez pas faire de belles lettres, mais des créations surprenantes !

Merci d'**apporter** un tablier, chiffons et si vous en avez, des outils de calligraphie, des vieux pinceaux. Mais n'achetez rien !

Cycle de trois samedis : 29/03, 05/04, 12/04

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 29 mars - 14 h à 17 h -	Jean-Luc PIGACHE Médecin généraliste retraité, calligraphe amateur passionné par les jeux d'écriture et les textures graphiques.	40 € / 30 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 29 au dim. 30 mars | 23h de la BD

Vous adorez la bande dessinée, le manga ou/et le comics? Vous aimez dessiner ? Vous cherchez un challenge à votre mesure ? Ne cherchez plus, les 23 h de la BD sont là !

Le principe est simple, mais l'épreuve plus dure que « l'entraînement des piliers » !

Réaliser une bande dessinée pendant la journée du changement horaire : 23 planches en 23 h.

L'animateur Robin Lambré de l'atelier BD et d'illustration sera là pour vous accompagner durant toute la durée de l'événement. Venez relever le défi !

Repas du samedi soir fournis (pizza, merci de déclarer les allergènes à l'inscription).

Petit déjeuner et repas partagé le dimanche matin et midi (boissons et nourriture à apporter).

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 29 mars - 13 h à 22 h -	Robin LAMBRÉ, animateur jeunesse	60€ Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC
Dimanche 30 mars - 8 h à 14 h -		

MJC Héritan

Sam. 29 mars | Les aliments santé selon l'Ayurveda

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle de l'Inde.

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.

Découvrez comment sont classés et regroupés les aliments selon l'Ayurveda ainsi que leurs bienfaits sur la santé (effets, actions...).

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 29 mars - 9 h 30 à 11 h 30 -	Kerry professeure de yoga diplômée de La Fédération Française de Hatha Yoga	JEWELL, 15 € adhérent / 22 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 29 mars | Atelier yoga

Kerry vous propose 2 heures de Hatha Yoga, doux et dynamique, pour vous reconnecter à votre corps, mieux respirer et vivre l'instant présent.

Explorez ou approfondissez cette pratique ancestrale à travers des postures rythmées par le souffle, associées à des exercices de pranayama, le travail des mudras, bandhas, le chant des mantras, relaxation et méditation. Avec joie, Kerry partage cet art de vivre pour développer la qualité de la présence et cultiver équilibre physique et mental.

Souffle après souffle, revenez à l'essentiel, contemplez, découvrez et goûtez à la sérénité.

Merci d'**apporter** un tapis, coussin de méditation, couverture, bouteille d'eau...

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 29 mars - 9 h 30 à 11 h 30 -	Kerry professeure de yoga diplômée de La Fédération Française de Hatha Yoga	JEWELL, 15 € adhérent / 22 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC