

Lun. 31 mars. | Planète voyage : Norvège, poétique et mythique route du Cap Nord

C'est un voyage au cœur de la nature, dans ce qu'elle a de plus impressionnant, de plus beau, de plus pur. Ce road movie nous permet de franchir fjords, montagnes, îles, glaciers jusqu'au Cercle polaire.. Il nous emmène à la rencontre d'un peuple façonné par la mer, la pluie, le vent, le froid et héritier de la fabuleuse épopée des Vikings.

Horaires	Conférenciers	Tarif
Lundi 31 mars à 14 h 30	Marie Thérèse et Serge MATHIEU Depuis de nombreuses années le goût des rencontres, des voyages, des découvertes, emmènent Marie-Thérèse et Serge MATHIEU sur les routes du monde au contact des populations. Ils n'ont pas de sujets de prédilection, la découverte de l'autre anime leurs voyages.	10 € / 7 € (adhérent) / Gratuit pour les lycéens et les étudiants -25 ans. Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Dim. 30 mars | Yoga famille (enfants de 3 à 12 ans)

Faire un voyage au pays de l'imaginaire et partager un moment exceptionnel entre petits et grands !

Un atelier ludique et facile à pratiquer, qui permet :

- Aux petits de se découvrir, de profiter pleinement d'un moment de complicité et d'échange avec leur parent.
- Au parent d'accompagner leur enfant dans son aventure, dans un espace de joie et de rire, et ainsi de cultiver, aussi, son propre enfant intérieur. Il permet donc, ensemble, de se relaxer. Les jeux de Yoga sont faciles à retenir et à reproduire chez soi.

Canaliser les plus expansifs et redonner confiance aux plus timides !

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 30 mars - 10 h à 11 h 30 -	Catherine NAVILLE, professeure de kundalini enfants Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY	10 € / 7 € (adhérent et professeur) Une billet par personne 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 | 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 - MJC Héritan	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

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

Ven. 28 mars | Soirée cabaret d'impro

C'est l'atelier d'impro perfectionnement de la MJC qui vous propose un spectacle d'improvisation.

Un moment de pure détente où seuls vos zygomatiques seront mis à contribution.

Venez vous divertir et découvrir les graines de pépites de l'atelier, qui inventeront des histoires sur place avec des personnages issus de leur imagination débordante !

Horaires	Animatrice	Tarif
Vendredi 28 mars - 20 h 30 -	Laurence BERT-MARCAZ8 est dans le monde du théâtre d'improvisation, chanteuse, metteur en scène	€ l'entrée / 6 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

MJC Héritan

Mar. 25 mars | Fête du court métrage

Cinéphiles ou néophytes, jeunes publics, familles et passionnés :

La Fête du court métrage permet à tous de découvrir cette forme artistique.

Venez profiter de notre sélection !

Horaires	Animatrice	Tarif
Mercredi 19 mars - 19 h 30 -	Tiers lieu	Prix libre pour l'accès aux projections

MJC Héritan

Lun. 24 mars. | Planète voyage : Arménie, sur la route de la soie

Un fabuleux voyage dans le temps, aux frontières d'un passé méconnu et d'un présent innovant. Cette route dissimule des trésors culturels millénaires insoupçonnés !

Elle nous fait traverser pas moins de 4 régions où vivent encore aujourd'hui des femmes et des hommes courageux, artisans et cultivateurs, qui valorisent leurs produits, leurs idées et leurs techniques en écho à ceux d'autrefois.

Une découverte originale de ce territoire à travers le regard et la sensibilité de celles et ceux qui le font vivre..

Horaires

Lundi 24 mars à 14 h 30

Conférencière

Herminé

Tarif

10 € / 7 € (adhérent) / Gratuit pour

MAGEYSIAN, arménienne, les lycéens et les étudiants -25 ans.
nous raconte cette terre en montrant les richesses qui l'habitent.
Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Dim. 23 mars | Pole dance : Choré Exotique

Le pole dance est à la fois une discipline sportive et artistique, pratiquée aussi bien par les hommes que par les femmes. Alliant fitness, souplesse et gymnastique, cette activité offre un subtil mélange d'effort physique et

d'expression.

Au cours de l'atelier, vous aurez l'occasion de découvrir les bases du pole dance, d'essayer la barre en mode « spinning » et « statique », et d'apprendre à réaliser une combinaison fluide des figures abordées pendant la séance. Cet atelier est ouvert à tous, quel que soit votre niveau, **à partir de 16 ans**.

Tenue : Short + Tee shirt

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 23 mars - 9 h 30 à 11 h - MJC Héritan	Ianina ALTENBEREND intervenante certifiée en Pole dance acrobatique et pole dance exotique	30 € / 25 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Dim. 23 mars | Yoga du rire : Plaisir et détente émotionnels

Le Yoga du Rire est une pratique qui donne du plaisir et procure une immense détente émotionnelle.

15 minutes de rire en continu tous les jours suffisent mais sont nécessaires pour entretenir notre santé physique et mentale.

Le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé.

Le rire est un relaxant, un anti-stress, une soupape contre la tristesse. C'est un remède naturel pour mieux gérer les difficultés du quotidien.

La séance de yoga du rire autorise à rire de bon cœur à volonté et chaleureusement sans aucune crainte de gêner, renforce votre confiance en vous-même et vous offre le plaisir de partager un moment de détente et de joie, très

libérateur.

Le yoga du rire ne s'explique pas, il se vit !

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 12 janvier - 10 h à 11 h 30 - MJC Héritan	Catherine NAVILLE, animatrice de Yoga du Rire certifiée par l'Institut français de yoga du rire & santé, professeure de kundalini Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY.	15 € / 10 € (adhérent). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Dim. 23 mars | Pole dance : Acrobatie Initiation

Le pole dance est à la fois une discipline sportive et artistique, pratiquée aussi bien par les hommes que par les femmes. Alliant fitness, souplesse et gymnastique, cette activité offre un subtil mélange d'effort physique et d'expression.

Au cours de l'atelier, vous aurez l'occasion de découvrir les bases du pole dance, d'essayer la barre en mode « spinning » et « statique », et d'apprendre à réaliser une combinaison fluide des figures abordées pendant la séance. Cet atelier est ouvert à tous, quel que soit votre niveau, **à partir de 16 ans**.

Tenue : Short + Tee shirt

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 23 mars	Ianina ALTENBEREND,	30 € / 25 € (adhérent)

- 9 h 30 à 11 h -

MJC Héritan

intervenante certifiée enBilletterie à l'accueil ou
Pole dance acrobatique etsur le site de la MJC
pole dance exotique

Sam. 22 mars | Assemblée générale

Moment statutaire important dans la vie associative, l'Assemblée Générale ordinaire est le lieu où se dresse le bilan d'une année écoulée :

présentation du rapport moral et d'orientations du Conseil d'Administration, présentation du rapport d'activités de la saison écoulée, présentation du rapport financier, présentation du budget et élection des membres du Conseil d'Administration pour le renouvellement du tiers sortant et des postes restant à pourvoir.

Elle est aussi un espace de débat entre le Conseil d'Administration et les adhérents.

Réservé aux adhérents de la MJC Héritan

Horaires

Samedi 22 mars

- 17 h -

MJC Héritan

Animatrice

Assemblée Générale

Tarif

**Réservé aux adhérents
de la MJC Héritan**

Sam. 22 mars | Atelier aquarelle : Les oiseaux

Venez observer et vous amuser le temps d'une séance d'aquarelle où nous explorerons ensemble le thème du printemps : les oiseaux.

Laissez-vous inspirer et guider pour créer des œuvres uniques.

Merci d'**apporter** votre matériel d'aquarelle (peinture, pinceaux, chiffons, feuilles d'aquarelle et gobelet).

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 22 mars - 9 h 30 à 11 h 30 -	Audrey SUAU, Artiste-illustratrice	35 € / 30 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC
MJC Héritan		

Sam. 22 mars | Atelier de confection textile : Technique « Amish Rug »

Cet atelier vous propose de confectionner un objet tissé circulaire, réalisé à partir de textiles recyclés, grâce à la technique dite « Amish Rug ».

Avec Delphine Richer, formée au tissage en Allemagne auprès de l'artiste textile Doro Seror, vous apprendrez les bases du tissage Amish Rug, confectionnerez votre outil de travail et réaliserez, selon les dimensions que vous atteindrez et votre goût, un vide-poche, un dessous de plat, un dessus de chaise, un tapis ...

Suite à ce mini stage, vous sortirez équipé.e.s et autonome.s dans la technique. Vous serez à même de poursuivre votre réalisation pour l'agrandir ou de vous lancer dans de nouvelles créations !

Les maîtres mots de l'atelier sont la convivialité, la créativité et l'écologie grâce à une technique entièrement manuelle et au réemploi de textiles usagés.

Merci d'**apporter** des ciseaux de couture.

Niveau : débutant

Difficulté technique : facile

Tout public - **À partir de 12 ans**

Horaires

Samedi 22 mars

- 9 h à 12 h -

MJC Héritan

Animatrice

Delphine RICHER, artiste

contemporaine

Tarif

35 € / 30 € (adhérent)

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

Jeu. 20 mars | Apéro partagé : Apéro Ciné

Apéro Ciné

Apéro : Apporter quelque chose à grignoter et/ou à boire

Rendez-vous à la MJC Héritan

Au programme : « Fête du Court métrage »

A l'occasion de la « Fête du Court métrage », venez visionner notre sélection de

Courts métrages dès 19h30.

Les Apéros partagés d'Avril, mai et juin seront fixés dès que nous aurons plus de visibilité au sujet des travaux.

Vous pourrez alors connaître les dates et animations sur notre site, sur nos réseaux sociaux et dans notre newsletter.

À ne pas manquer !

Jeudi 20 Mars lors de l'Apéro partagé à partir de 18h30 et début de la projection 19h30.

Mer. 19 mars | Fête du court métrage : Sessions jeune public

Cinéphiles ou néophytes, jeunes publics, familles et passionnés :

La Fête du court métrage permet à tous de découvrir cette forme artistique.

Venez profiter de notre sélection !

Mercredi 19 mars de 9h30 à 10h30 pour les 5-7 ans et de 10h30 à 11h30 pour les 8-11 ans.

Horaires

Mercredi 19 mars

- 9 h 30 à 10 h 30 - (5- 7 ans)

- 10 h 30 à 11 h 30 - (8 - 11

Animatrice

Tiers lieu

Tarif

Prix libre pour l'accès aux projections

MJC Héritan

ans)

Mar. 18 mars | Variation sur l'art : Caspar David Friedrich et la tragédie du paysage

Caspar David Friedrich domine la peinture romantique allemande et ses visions, tel *Le Voyageur contemplant une mer de nuages*, restent dans les mémoires. Nous reviendrons sur son histoire, son évolution artistique, les notions et concepts esthétiques à l'œuvre dans les œuvres de cet artiste mystique et les confronterons à quelques-uns de ses contemporains.

Horaires

Mardi 18 mars à 14 h 30

Conférencier

Eric Suchère, critique d'Art, membre de l'Association Internationale des Critiques d'Art, co-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 mars | Kundalini Yoga : (Re)découvrir sa beauté intérieure

Une pratique dédiée vous, mesdames, pour déployer votre vitalité et votre pouvoir personnel, votre créativité et votre sacralité, votre beauté intérieure, votre grâce et votre radiance ...

Au travers de la pratique de kriyas (ensemble de postures) et de méditations spécifiques, vous pouvez faire l'expérience de votre féminité.

Les exercices agissent positivement sur :

- l'équilibre de vos systèmes hormonal et nerveux
- la maîtrise de vos énergies et votre force intérieure,
- votre intuition, votre sérénité et la radiance de votre aura.

Pour vivre en tant que femmes de caractère avec compassion, noblesse et éclat.

Dans le cadre du festival Ô Féminin

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 15 mars - 14 h à 17 h -	Catherine NAVILLE, professeure de kundalini Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY	16 € adhérent / 24 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 15 mars | Stress, système nerveux et féminité

Appréhender les mécanismes du stress et la régulation du Système Nerveux en passant par le corps (quand le stress chronique est trop intense pour laisser la

place à la méditation ou autre technique cognitive).

Déjouer les injonctions sociétales et nos croyances pour retrouver notre puissance féminine.

Merci d'**apporter** une tenue sportswear, du papier et un crayon.

Dans le cadre du festival Ô Féminin

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 15 mars - 9 h à 10 h 30 - MJC Héritan	Sarah MONNIER BUCHAILLE, kinésithérapeute biokinergie	15 € / 10 € (adhérent) & Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Jeu. 13 mars | Université populaire : Germaine de Staël : une éclatante incarnation de la femme européenne

« L'histoire de toutes les femmes se ressemble », affirme Mme de Staël ; pourtant celle qu'elle a vécue est une pure exception qui mérite d'être connue.

Femme d'une exceptionnelle intelligence, elle s'est intéressée à la politique, à l'amour, au sort des femmes. Son goût pour la liberté, son refus des frontières, sa maîtrise des langues, sa tête politique, ses amours tumultueuses, tout contribue à faire d'elle une femme moderne.

Sans la statufier, nous réfléchirons ensemble à son destin, ses goûts, ses positions politiques et philosophiques, pour montrer qu'elle peut être une véritable source d'inspiration pour les femmes d'aujourd'hui.

Horaires	Conférencier	Tarif
Jeudi 13 mars - 18 h 30 -	Martine JACQUES, MCF Littérature française, Chargée de mission recherche INSPE Université de Bourgogne, CPTC UR 4178	10 € / 7 € (adhérent) / Gratuit pour les lycéens et étudiants -25 ans. Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Lun. 3 au ven. 7 mars | Vacances 6 à 11 ans - Accueil de loisirs : Période glaciaire

Bienvenue pour un voyage dans le passé sur les traces de nos ancêtres !

Préparez-vous à remonter le temps et à plonger dans l'époque fascinante de la préhistoire. Les petits Néandertaliens seront transportés dans un monde où les mammoths arpentent encore la terre, où le feu est une précieuse conquête, et où l'Histoire s'écrit sur les parois des grottes.

Un voyage unique pour découvrir la vie des premiers hommes et s'initier aux défis quotidiens de la préhistoire, le tout dans une ambiance ludique et éducative.

Horaires	Animateur	Tarif
- Lundi 3 au vendredi 7 mars - - 8h30 à 18h -	7 animateurs de l'Espace Jeunes	La semaine : 91€ (habitants hors Mâcon) / 72€ (Mâconnais). Des

MJC Flacé

réductions sont proposées
selon votre Quotient
Familial, voir les modalités
à l'accueil.