

Sauna

Cabine 3 places, réserve aux adhérents.

Inscription au maximum la veille au secrétariat.

Horaires

Du lundi au vendredi

9h - 14h

15h - 19h

Samedi

9h - 12h

Tarif

6€ la séance

Méditation

Cet atelier vous permettra de vous initier à de nombreuses techniques de méditation authentiques (Orient, Japon, Himalaya...).

Adaptée à l'occident, elles sont souvent accompagnées d'un bel espace musical, d'une belle saveur et adaptées à la qualité spécifique de chacun d'entre vous, dans une dimension pleine et joyeuse.

La méditation n'est pas un voyage de l'esprit ou de l'imaginaire, ni du rêve éveillé. La méditation est un véritable outil d'enracinement du corps et de l'âme pour aborder la vie.

La méditation c'est tout simplement être heureux de sa propre présence.

23/09/2021 - séance reporté
14/10/2021- séance reporté
21/10/2021- séance reporté
25/11/2021
16/12/2021
06/01/2022
27/01/2022
10/02/2022
03/03/2022
24/03/2022
14/04/2022
12/05/2022
02/06/2022

Pour aller plus loin...

16 octobre (reporté) et 12 février de 13h30 à 18h : Après-midi méditation (MJC Héritan)

Tarif : 40€/35€ (adhérent)

21 mai de 10h à 18h : Journée méditation (MJC Flacé)

Tarif : 65€/50€ (adhérent)

Horaires

Jedi

19h30 à 21h

Animateur

Marc SUZOR

Tarif

-25 ans : 140€

+25 ans : 140€

QF<810€ : 126€



INSCRIVEZ-VOUS

Yoga enfants

Le yoga est une pratique idéale pour les enfants et ses bienfaits sont nombreux.

Il permet de :

- favoriser leur équilibre émotionnel
- se concentrer et développer ses capacités d'attention
- canaliser et gérer ses émotions

- apaiser et réduire le stress
- se sentir plus en confiance, pour gagner de la confiance en soi
- consolider leur développement physique
- mieux connaître et prendre conscience de son propre corps, le sentir, le découvrir
- attirer attention sur l'importance de la respiration et apprendre à respirer
- améliorer sa souplesse grâce aux postures
- limiter ou éviter les problèmes de dos que l'enfant est susceptible de rencontrer

Tout cela par des techniques posturales et respiratoires ludiques.

Horaires

Mercredi

14h - 15h

7/11 ans

Animatrice

Nathalie PORNON

Tarif

166 €

INSCRIVEZ-VOUS

Yoga

Le Yoga, discipline millénaire, propose trois directions principales : détente, ressourcement, recentrage.

Différentes postures à la portée de tous pratiquées en association avec la respiration et l'attention permettent ce lâcher-prise.

Prévention santé : Chaque exercice ou posture tend à soutenir la vitalité.

Meilleure connaissance de soi : Les exercices pratiqués au rythme de chacun, plus ou moins lentement, consciemment, permettent d'être proche des sensations et de mieux se connaître.

« Au-delà d'une apparente diversité, l'essence du Yoga est l'Unité. La vie est une grande chance dont l'homme seul peut faire jaillir les bienfaits ».

Allama PRABHU poète indien du XIIème siècle.

Horaires

Lundis

19h15 - 20h45 suspendu jusqu'au

15/11 minimum

Mardis

9h - 10h Kerry

10h - 11h Kerry

18h - 19h Nathalie

19h - 20h Nathalie

Mercredis

19h - 20h30 Jean-Pierre (MJC de Flacé) - remplacé par Nathalie jusqu'au 15/11

Jeudi

9h - 10h Kerry

10h - 11h Kerry

12h15 - 13h15 Kerry

Vendredi

17h15 - 18h15 (Yoga ludique)

18h15 - 19h15 Catherine (Yoga Kundalini)

Animateurs

Jean-Pierre GRANGEON

Kerry JEWELL

Catherine NAVILLE

Nathalie PORNON

Tarif

-25 ans : 166€

+25 ans : 243€

+25 ans (QF<810€) : 219€

INSCRIVEZ-VOUS

Qi Gong

Le Qi Gong est une **pratique corporelle douce** qui fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise . Qi Gong signifie « travail de l'énergie » et associe à des **mouvements fluides et lents le travail de la respiration** et de l'intention afin de faire circuler l'énergie dans notre corps pour renforcer notre santé.

Ses racines sont **millénaire**s et nourries des traditions taoïstes, confucianistes et bouddhistes qui l'ont fait évoluer dans le temps.

Le Qi Gong s'est avant tout développé pour **préserver la santé, accroître la longévité, trouver une harmonie** de tout l'être, corps esprit et émotions, relié avec le ciel, la terre, la nature.

Les méthodes utilisées intègrent des mouvements pour **capter l'énergie, la conduire, et chasser** les énergies que l'on ne souhaite pas garder, des exercices d'automassages pour faire circuler l'énergie, des sons thérapeutiques associés à chaque organe qui nous aident à évacuer les émotions excessives, des temps calmes méditatifs. L'objectif est de **prévenir des déséquilibres** qui pourraient nous affecter et d'agir en prévention au niveau de notre santé.

Aujourd'hui les techniques du Qi Gong connaissent un **grand développement** dans tous les pays du monde. De nombreuses méthodes existent, avec des pédagogies différentes. Le Qi Gong apporte à ceux qui le pratiquent **détente, apaisement, vitalité renforcée, une meilleure gestion** de leurs émotions, un moyen de rester en bonne santé.

Horaires

Les lundis (Anim à définir)

9h à 10h (sport santé, quelques places réservées sur ordonnance)

Les mercredis (Catherine)

9h30 à 10h30

10h45 à 11h45

Animateurs

Catherine THIVENT

Tarif

-25 ans : 166€

+25 ans : 243 €

(QF<810€) : 219 €

INSCRIVEZ-VOUS

Sophrologie

La sophrologie est une méthode de développement personnel qui va à la fois agir sur le corps et l'esprit.

Elle est basée sur différentes techniques :

- des exercices corporels simples, plus dynamiques
- des exercices de visualisations, plus statiques
- des exercices de respirations

Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être, de sérénité et d'acquérir une meilleure connaissance de soi.

Les séances se déroulent en 5 temps :

Les cours de sophrologie se déroulent dans la **bienveillance**, en respectant les règles de base du savoir vivre ensemble et plus particulièrement **l'écoute et le non jugement**.

1/ Un temps d'accueil, d'échange

2/ 5 minutes de respiration : (pour commencer à se recentrer sur soi)

3/ Présentation de l'objectif de la séance avec démonstration et explications des exercices

4/ Une pratique de 35 à 40 minutes environ en position debout et/ou assise

5/ Feed-back de fin de séance oral et écrit : **échange sur les ressentis vécus pendant la pratique (prévoir un petit carnet)**. Tout ce qui peut se dire à ces moments-là reste **impérativement confidentiel**.

Séance particulière avant chaque vacance : relaxation, méditation guidée (en position allongée, prévoir : tapis, cousin(s), petite couverture... tout pour être bien installé)

La sophrologie ne nécessite pas de tenue particulière, simplement être à l'aise pour respirer (éviter les chaussures à talons hauts).

Horaires

Les lundis

17h à 18h

Les mercredis

17h à 18h

Animatrice

Bernadette LONGEPIERRE

Tarif

-25 ans : 166€

+25 ans : 243€

(QF<810€) : 218,70€

INSCRIVEZ-VOUS

Oenologie

Un cours d'œnologie et de dégustation à retrouver 1 mercredi par mois! Apprendre les saveurs, goûter les vins, découvrir ceux de sa région ...et les autres !

Le savoir et l'expérience d'un **œnologue** au service de votre curiosité pour vous guider à travers l'univers des vins et vous aider à acquérir et développer les connaissances indispensables à cette culture du vin fondée sur l'étonnement de la **découverte**, le **plaisir** de la **rencontre** et de **l'échange**.

Horaires

Les mercredis 1/ mois

20h15 à 22h15

Planning :
06-oct-21
10-nov-21
01-déc-21
05-janv-22
02-févr-22
02-mars-22
06-avr-22
04-mai-22
01-juin-22

Animateur

Frédéric CANPONT

Tarif

-25 ans : 279€

+25 ans : 279€

(QF<810) : 251€

INSCRIVEZ-VOUS

Atelier d'écriture

ÉCRIRE POUR QUOI FAIRE ?

Surtout pour **se faire plaisir** ! Pour apprivoiser les mots et se laisser apprivoiser par eux car les mots ont une vie propre et ne se laissent pas toujours faire. Ils m'ont précédé et me survivront. Découvrir « **le pouvoir des mots** » pour pouvoir, parfois, jouer et en user à ma guise. **Dans « écrire », il y a « rire », il y a « cri »**. Dans l'écrit, il y a effectivement tout cela. Il y a « moi » et « les autres ». **Il y a « je », « tu », « ils et elles »**.

Ecrire n'est jamais anodin, même à mon insu, cela vient du plus profond de moi, toujours en lien avec mon **vécu**, passé ou présent.

C'est pour cela qu'**un atelier d'écriture est toujours singulier** et qu'il crée de vrais liens entre ses participants.

Vous avez plein de choses à dire,

Mais vous ne savez pas comment ?

Osez vous surprendre !

Venez au club « atelier d'écriture » !

Il est fait pour vous... et par vous.

Autour d'une boisson chaude et de gourmandises vous rencontrerez des personnes agréables qui seront ravies de vous entendre lire ce que vous avez écrit. Aucun jugement, ni sur votre style, ni sur vos propos. Vous pourrez selon votre humeur ou votre inspiration, évoquer un moment de votre vie, ou inventer une histoire émouvante, délirante ou humoristique, ébaucher un poème avec rimes ou sans rimes, ...ou ne rien écrire du tout et simplement écouter les textes des autres.

Si vous le souhaitez, votre texte sera exposé quelques semaines sur les murs de la MJC avec ou sans votre nom selon votre désir. Un livre d'or recueillera les commentaires éventuels de vos lecteurs

Au contact des autres, peu à peu, vous améliorerez votre expression et votre compréhension de vous-même et du monde qui nous entoure.

Un moment rien qu'à vous...

Horaires

Les lundis

18h à 20h

Les mardis

9h30 à 11h30

15h à 17h

Animateur

Jean RIVON

Tarif

-25 ans : 45 €

+25 ans : 85 €

(QF< 810€) : 76€