



À L'HEURE DU BIEN-ÊTRE

Réductions
multi-activités !

Plus de 9 activités différentes !

Tarif annuel	Nouveau -18 ans	Tarif identique -25 ans	Tarif identique +25 ans QF>810	Nouveau tarif +25 ans QF<810
Yoga, relaxation, Tai chi, Sophrologie, Qi-gong, Équilibre, Body Zen	165,60 €	184 €	243 €	218,70 €
Yoga relaxation 1h30	202,50 €	225 €	293 €	263,70 €
Atelier écriture	165,60 €	184 €	184 €	165,60 €
Oenologie	251,10 €	279 €	279 €	251,10 €
Yoga maman-bébé	90 €	/	/	/
+ adhésion à la MJC	14 €	14 €	20 €	20 €



ATELIERS

ATELIER D'ÉCRITURE



Animatrice
Anne RAGGI

Lieu
MJC Héritan

Lundi
18h - 20h

Mardi
9h30 - 11h30
15h - 17h

YOGA ENFANTS



Animatrice
Nathalie PORNON

Lieu
MJC Héritan

Mercredi
14h - 15h | 7/11 ans
10h30 - 11h30 | 2/4 ans

TAÏ CHI

Animateur
Alain ROBERT

Lieu
MJC Héritan

Jeudi
7h30 - 8h30

YOGA



Animateurs
Jennifer CARPI
Murielle COINTET
Jean-Pierre GRANGEON
Kerry JEWELL
Catherine NAVILLE

Lieux
MJC Héritan
MJC Flacé *

Lundi
11h - 12h Kerry
19h15 - 20h45 Jean-Pierre

Mardi
9h - 10h Kerry
10h - 11h Kerry
18h - 19h Murielle
19h - 20h Murielle

Mercredi
19h - 20h30 Jean-Pierre *

Jeudi
9h - 10h Kerry
10h - 11h Kerry
12h15 - 13h15 Murielle

Vendredi
12h15 - 13h15 Catherine
(Kundalini yoga)
18h - 19h Murielle

Samedi
9h - 10h Jennifer

Nouveau

Service d'accueil des 6/11 ans

Faites du Sport l'esprit tranquille !
Les animateurs de la MJC accueillent
vos enfants chaque
jeudi soir de 17h30 à 20h30.

Tarif : 1€/enfant/heure

RÉGULIERS

QI GONG

Animateurs

Catherine THIVENT
Alain ROBERT

Lieux

MJC Hériran
MJC Flacé

Lundi (Alain)

7h30 - 8h30
9h - 10h
16h - 17h

Mercredi (Catherine)

9h30 - 10h30
10h45 - 11h45

Jeudi (Alain)

12h15 - 13h15 Flacé
18h30 - 19h30

BODY ZEN

Animatrice

Jennifer CARPI

Lieu

MJC Hériran

Le Bodyzen est un mélange de Tai chi, yoga et Pilate, chorégraphié sur une musique adaptée. Cette discipline permet de travailler les muscles profonds ainsi que la souplesse articulaire, tout en développant la concentration, la respiration et l'équilibre. Ouvert à tous, le Bodyzen offre un bien être du corps et de l'esprit.

Samedi 10h - 11h

SOPHROLOGIE

Animatrice

Bernadette LONGEPIERRE

Lieu

Salle des Fêtes RDAS

Lundi et mercredi

17h - 18h
18h - 19h

YOGA MAMAN-BÉBÉ



Animatrice

Catherine Naville

Lieu

MJC Hériran

Etre maman, se ressourcer et vivre un moment de partage avec son bébé !

Les bienfaits du yoga maman-bébé sont nombreux. La maman réalise certaines postures avec le bébé, d'autres sont spécifiques pour lui (stimulations, massages, étirements).

Les cours de yoga maman-bébé sont aussi l'occasion d'échanger avec d'autres mamans. Bon à savoir : les bébés sont toujours les bienvenus, peu importe leur humeur.

**Bébé de
6 à 15 mois**

**1 samedi par mois
9h30 - 10h30**

21/09 - 19/10 - 16/11 - 7/12 - 18/01
22/02 - 21/03 - 11/04 - 9/05 - 6/06

Possibilité tarif à la séance (10 €)

ŒNOLOGIE



Animateur

Frédéric CANPONT

Lieu

MJC Hériran

**1 mercredi par mois
20h15 - 22h15**

02/10 - 13/11 - 11/12 - 08/01 - 05/02 -
11/03 - 08/04 - 13/05 - 10/06

ATELIER QI GONG ET SAISONS



Catherine THIVENT, titulaire du Certificat de qualification professionnelle Moniteur d'arts Martiaux Option Arts Énergétiques Chinois - Educateur sportif.

Lieu MJC Flacé

Samedi 9h - 12h | 40 €/30 € (adhérent)

23/11 : Les poumons

Après l'énergie rayonnante de l'Eté, l'énergie de l'Automne est une énergie de rassemblement et de descente vers la profondeur de l'Hiver.

C'est aussi le temps de la récolte, l'âge mur. L'organe Les Poumons, appelé aussi maître des souffles, distribue et fait circuler toutes les énergies du corps et la respiration. L'organe qui lui est associé, le Gros Intestin, a pour fonction l'élimination des résidus solides de la digestion.

11/01 : Les reins

Le cycle annuel se termine avec l'arrivée de l'Hiver, période où la nature est en sommeil, la vie se manifeste plus à l'intérieur. Repli sur soi, c'est aussi le moment de restaurer nos forces pour nous préparer à démarrer un nouveau cycle avec le printemps. Repos, rythme ralenti entretiennent nos forces vitales stockées dans nos Reins, organe associé à la saison Hiver. Il est important de recharger nos Reins, batterie de l'organisme.

15/02 : Le foie

Le Printemps est la saison de l'élan, de l'impulsion, du renouveau, associé à l'appel de la lumière grandissante. En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'image de l'arbre, cette belle énergie montante, les feuilles se déployant progressivement, est associée au Foie et à la Vésicule Biliaire, ainsi qu'à la couleur verte. L'homme au Printemps ressent aussi l'envie de « faire peau neuve » c'est également le renouveau des projets.

06/06 : Le coeur

Le coeur, appelé empereur, gouverne tout ce qui a trait à la circulation du sang dans notre corps. La saison qui lui est associée est l'été avec une énergie rayonnante, période où l'on a envie de bouger, de s'ouvrir vers l'extérieur. L'émotion du coeur est la joie, l'enthousiasme.

Samedi 9h - 16h30 | 50 €/60 € (adhérent)

25/01 : La rate

Entre chaque saison, un temps de pause, de réflexion permet de faire le bilan sur la saison passée et de préparer la saison à venir. Ce temps s'appelle "l'intersaison" et l'organe qui lui est associé est la Rate-Pancréas et l'élément Terre signe de rondeur et de pivot. Avec l'Estomac, entraille associée, c'est la fonction transformation de la nourriture, alimentaire ou autre, qui est concernée.

ATELIER QI GONG LES 12 MÉRIDIENS

Alain ROBERT, Educateur sportif - Brevet fédéral FFQGD, pratique et enseigne le Qi Gong depuis plus de 20 ans

Samedi 9h - 12h

5/10 : Qi Gong de Tonification de l'énergie.

Enchaînements de 8 mouvements pratiqués en suivant une musique spécialement étudiée pour ce Qi Gong. Il favorise la souplesse, la circulation et l'équilibre de l'énergie.

7/12 : Qi Gong, étirements des 12 méridiens tendino-musculaires,

en relation avec points d'acupuncture, les muscles et les fascias, ils favorisent le déblocage articulaire, la souplesse, la tonification des tendons, la circulation et l'équilibre de l'énergie.

4/04 : Zhi Neng Qi Gong 1^{ère} méthode,

Capter l'énergie du ciel et de la terre pour la faire circuler dans le corps. Nous étudierons également le Qi Gong des Yeux.

Tarifs

40 €/30 € (adhérent)

PLUS LOIN ...

ATELIERS NATURO'PRATIQUES



Diane MOLINARO naturopathe, certifiée LA FENA, Fédération française des écoles de Naturopathie - formée à l'école Aesculape, Lyon

Lieu MJC Héritan

Venez découvrir ou redécouvrir des outils naturels de santé !

Ateliers mensuels autour des principes de prévention, d'hygiène de vie, de nutrition, avec des techniques naturelles à la portée de tous, dans une approche naturopathique, sans caractère médical. Venez vous informer, échanger et partager autour de ces sujets et repartez de ces ateliers avec quelques idées nouvelles et des conseils à appliquer à votre quotidien !

Mercredi ou vendredi
18h15 à 19h45

2 et 4 octobre : **Comment renforcer ses défenses naturelles et prévenir ou limiter les infections hivernales ?**

6 et 8 novembre : **Initiation aux huiles essentielles.**

4 et 6 décembre : **La gestion du stress au naturel.**

15 et 17 janvier : **Et si on limitait agréablement notre consommation de sucres ?**

5 et 7 février : **Comment renforcer sa vitalité avec la nutrition ?**

11 et 13 mars : **À la découverte olfactive et subtile des huiles essentielles.**

8 et 10 avril : **Les cures de détoxination.**

13 et 15 mai : **Prévenez ou limitez les troubles ostéo-articulaires avec des moyens naturels.**

10 et 12 juin : **Mieux se comprendre à travers les « 4 tempéraments hippocratiques ».**

Tarifs 11 €/9 € (adhérent)

ATELIER MÉDITATION

Marc Suzor, Géobiologue depuis 20 ans, Thérapeute-guérisseur, Maître enseignant de Reiki, Certifié en thérapie du souffle (L. Orr /rebirth).



Lieu MJC Héritan

Cet atelier vous permettra de vous initier à de nombreuses techniques de méditation de tradition authentique (Orient, Japon, Hymalaya...)

Adaptée à l'occident, elles sont souvent accompagnées d'un bel espace musical, elles sont 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, comme la sophrologie.

La méditation est un véritable outil d'enracinement du corps et de l'âme pour aborder la Vie.

Séance découverte 05/09

Jeudi 19h30 - 21h

19/09 - 3/10 - 7/11 - 21/11 - 5/12 - 9/01 - 23/01
6/02 - 12/03 - 26/03 - 9/04 - 7/05 - 28/05 - 11/06

Tarifs 160 €/ 140 € (adhérent)

Après-midi méditation :

18 janvier 13h30 - 18h | 40 €/35 € (adhérent)

Journée méditation :

16 mai 10h - 18h | 60 €/ 50 € (adhérent)

ATELIER TAI-CHI



Alain ROBERT, Éducateur sportif
- formé au Tai Chi par Me
UEMURA Shigeru

Lieu MJC Flacé

Samedi 8 février
9h - 12h

Synthèse des 5 courants de Tai chi en Chine.

Le Tai Chi Chuan, dérivé des arts martiaux traditionnels chinois, le Tai chi Chuan est une discipline corporelle comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli, (Tao lu). Le Tai Chi Chuan met l'accent sur la maîtrise de la respiration, vise à harmoniser le Qi (énergie vitale) et à maintenir une bonne santé physique, mentale et émotionnelle.

Par la lenteur, la précision des gestes, le Tai Chi Chuan apaise le mental, améliore la concentration, la vivacité de l'esprit et de la mémoire.

Une pratique régulière permet : une meilleure régulation de l'énergie, du système nerveux, de la vitalité, de retrouver souplesse, coordination, lâcher prise.

Il favorise une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement.

Tarifs 40 €/30 € (adhérent)

STAGE AUTO-HYPNOSE

Alain ROBERT, hypno-praticien depuis 2006. Formé à l'hypnose, auto-hypnose et aux TAC par le Dr Jean BECCHIO, Président de l'association Française d'Hypnose Médicale.

Lieu MJC Héritan

Samedi 1/12 9h - 12h

Techniques d'Activation de Conscience

Pendant une journée, en alternance avec une approche théorique issue des neurosciences et des exercices pratiques, vous intégrerez des outils que vous pourrez pratiquer facilement chez vous en auto-hypnose.

Les exercices proposés lors de ce stage vous aideront au quotidien à mieux gérer votre stress, vos émotions, vos douleurs, ainsi qu'à améliorer votre concentration, sommeil, confiance en soi, etc...

Préparation aux entretiens professionnels et examens.

Tarifs 40 €/30 € (adhérent)

BIODANZA EN FAMILLE

Cécile VOLET BASTIEN, Facilitatrice professeur de Biodanza® (formée depuis 2012, pratiquante depuis 2004)
Psychomotricienne DE & Professeur des écoles

Lieu MJC Héritan

3 Samedis 10h - 11h30
19/10 - 22/02 - 18/04

**Venez danser, jouer !
Tous ensemble, petits et grands !**

Danser en Biodanza® c'est s'offrir un moment de rencontre, de complicité, de jeu, de créativité, à partager entre adultes et enfants (parents, enfants, amis , neveux , filleuls...) pour savourer le plaisir d'être ensemble dans un cadre bienveillant.

Ouvert à tous , pas besoin de savoir danser.

Tarifs

Séance : 6 €/ 8 € adultes
3 €/ 5 € enfants

YOGA FAMILLE



Catherine NAVILLE,
animatrice en kundalini yoga

Lieu MJC Héritan

Dimanche 10h - 11h30

6/10 - 1/12 - 2/02 - 5/04

**Un moment de partage et de bien-être
pour 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 son enfant dans son aventure, dans un espace de joie et de rire, et ainsi de cultiver, aussi, son propre enfant intérieur,
- et ensemble de se relaxer.

Tarifs

Séance : 6 €/ 8 € adultes
3 €/ 5 € enfants

**Enfant de
3 à 12 ans**

SOMMEIL & SOPHROLOGIE



Bernadette LONGEPIERRE,
sophrologue

Lieu MJC Héritan

Lundi 24/02 et mercredi 22/04

17h30 - 19h30

Il est loin le temps où l'on se levait et couchait avec le soleil.

Cet atelier vous permettra de comprendre le fonctionnement du sommeil, d'améliorer votre hygiène de sommeil et de découvrir des exercices de sophrologie.

Tarifs 15 €/ 13 € (adhérent)

ATELIER YOGA



Kerry JEWELL,
animatrice yoga

Lieu MJC Héritan

Samedi

9h30 - 12h30

23/11 : Qu'est-ce que c'est le yoga?

Ce premier atelier vous permettra d'apprendre les origines du yoga dans la tradition indienne, les huit membres de yoga et les diverses approches seront également abordées.

Vous participerez à une séance de Hatha Yoga 1h30 au rythme de la respiration avec des postures variées, une relaxation et un temps de méditation.

Débutant bienvenu.

14/12 : L'enseignement de Shri Maesh.

Ce deuxième atelier présentera Shri Maesh qui a fondé la Fédération Française de Hatha Yoga pour transmettre ce yoga traditionnel venu de l'Inde.

Les Salutations de soleil seront étudiés puis vous participerez à une séance de 1h30.

08/02 : Qu'est ce que c'est la méditation?

Apprendre les différentes techniques de méditation et étudier les mantras, un support pour éteindre la relaxation profonde.

28/03 et 20/06 : Yoga et Symbolisme.

Ce atelier abordera le Hatha Yoga en lien avec le symbolisme des postures. Apprendre les bienfaits et les variations. Participerez à une séance de 1h30 de pratique posturale, les exercices respiratoires, un yoga niera suivi par un temps de méditation.

Tarifs 30 €/ 20 € (adhérent)

YOGA DES YEUX



Isabelle BOUCHET-GRAND,
diplômée formatrice yoga à l'EPY de Lyon.

Lieu MJC Héritan

Le yoga des yeux s'adresse à toutes les personnes qui veulent entretenir leur vue.

Les conseils et pratiques que nous aborderons lors de ces séances auront pour effet de relâcher et détendre les muscles oculaires, nourrir ses yeux, freiner leur vieillissement, utiliser toutes les capacités de cet organe précieux.

Alors n'hésitez plus, offrez à vos yeux un temps de pause que vous pourrez renouveler sans modération chez vous ou sur votre lieu de travail.

Mercredi 12h15 - 13h15

20 novembre : **Auto massage énergisant**

12 février : **Retarder la presbytie**

27 mai : **Des yeux en mouvement**

Tarifs 12 €/10 € (adhérent)

RANDO YOGA

Jennifer CARPI, coach sportif
et animatrice yoga.

Lieu Extérieur

Au cours d'une randonnée au milieu des vignes, profitez d'une séance de yoga d'une heure en pleine nature. Et pour clore cette matinée dans la bonne humeur, profitez d'une dégustation de vins et produits locaux chez un viticulteur. Durée environ 4 h. Prévoir chaussures de marche ainsi que sacs à dos, serviette ou tapis et bouteille d'eau. Départ 9h, rendez-vous place de l'église

Tarifs : 35 €/30 € (adhérent)

Dimanche 06/10 - Igé

Dimanche 17/11 - La Chapelle de Guinchay

Tarifs : 45 €/40 € (adhérent)

Dimanche 17/05 - Fuissé

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Diane MOLINARO naturopathe, certifiée
LA FENA, - Certificat de réflexologie plantaire, de
l'école Aesculape, Lyon.

Lieu MJC Héritan

La réflexologie plantaire vise à réguler l'organisme en empruntant les voies du système nerveux. Ceci passe par la stimulation de points et zones réflexes en correspondance avec des organes, glandes ou parties spécifiques du corps.

Durant cet atelier, apprenez des bases de la réflexologie plantaire et repartez en sachant pratiquer sur quelqu'un une séance de réflexologie plantaire de 15 à 30 minutes, apportant détente et relaxation et agissant favorablement sur le système nerveux, la colonne vertébrale, le système urinaire et la digestion.

Cet atelier propose un maximum de pratiques en binômes ou trinômes, sur table de massage ou transat.

Samedi 12/10 et 16/11

9h30 - 16h

Tarifs 60 €/50 € (adhérent)

JARDIN AGROECOLOGIQUE



Alicia DELOIN,
animatrice en agroécologie

Lieu Jardin Partagé
de la Chanaye

Samedi 9h30 - 11h30

Pour renouer le contact avec la terre, la comprendre et la respecter, produire des légumes et fruits sains pour toute la famille, créer un espace de vie et d'activités autour de sa maison, partager des expériences dans une ambiance conviviale.

8/02 - Préparer son jardin

Définir les composantes de votre jardin agroécologique, calendrier des travaux au jardin.

Pratique : Broyer les déchets de culture de la saison précédente et créer une planche de culture pour le printemps.

21/03 - Découvrir le sol vivant

Connaître la nature et la structure d'un sol, la faune et microfaune qu'il abrite, son fonctionnement au fil des saisons, les techniques permettant de préserver sa fertilité, travail ou non travail du sol, herbes indésirables.

Pratique : étude d'un profil de sol.

18/04 - Composter et pailler

Nourrir et protéger le sol avec le paillage et le compostage. Faire son compost ménager.

Pratique : plantations dans une butte paillée et composter ses déchets ménagers.

16/05 - Planter et soigner

Comment planter mes légumes d'été ? Où ? Comment ? Semis ou plantations ? Découvrir les plantes qui soignent au jardin.

Pratique : réalisation d'un extrait fermenté et plantations estivales.

13/06 - Nourrir et économiser

Nourrir son sol avec les engrais vert. Économiser l'eau au jardin.

Pratique : semis d'engrais vert.

Tarifs : 30 €/20 € (adhérent)

05/10 : Gérer mon stress

« J'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour la santé » Voltaire

Mobilisez vos ressources et retrouvez votre sérénité.

Pendant cet atelier, nous définirons le stress et ses principaux mécanismes physiologiques et psychologiques. Nous diagnostiquerons les sources de stress et trouverons des pistes pour diminuer leur impact. Afin de prévenir l'épuisement et le burn-out, nous verrons comment repérer au plus tôt les signaux d'alerte et répondre à ses besoins fondamentaux. Nous nous ressourcerons par la pratique de la respiration abdominale et une relaxation sur tapis de sol.

16/11 : Gérer mes émotions.

« Les émotions sont le trait d'union entre le corps et l'esprit. » Christophe André

Développez votre intelligence émotionnelle et restez positif

Pendant cet atelier, nous définirons les compétences de l'intelligence émotionnelle et le rôle des 4 émotions primaires. Nous prendrons le temps de sentir, explorer nos émotions, afin de décoder les signaux émotionnels. Nous apprendrons les étapes pour canaliser une émotion difficile pour soi. Enfin, nous verrons comment générer des émotions positives et agréables, et se ressourcer.

14/12 : Avoir confiance en moi

« Si nous faisons tout ce dont nous sommes capables, nous nous surprendrions vraiment. »

Thomas Edison

Apprenez à vous aimer, et développez vos ressources intérieures.

Pendant cet atelier, nous définirons les notions d'« estime de soi » et de « confiance en soi ». Nous verrons comment nous accepter et nous apprécier tel que nous sommes. Nous apprendrons à lever les freins, valoriser nos atouts, et renforcer nos bases personnelles de confiance et d'estime de soi. Enfin nous nous projeterons dans un futur inspirant et motivant.

25/01 : M'affirmer et communiquer positivement

« Le courage, c'est ce qu'il faut pour se lever et parler ; le courage est aussi ce qu'il faut pour s'asseoir et écouter. » Winston Churchill

Apprenez à dire les choses avec tact et à poser vos limites sereinement.

Pendant cet atelier, nous comprendrons ce qu'est « l'assertivité » et son utilité au quotidien. Nous verrons comment dépasser nos comportements limitants et oser nous affirmer. Nous apprendrons les bases pour mieux canaliser nos émotions, ainsi que les techniques pour dire les choses avec tact, poser nos limites, et négocier calmement avec autrui.

CYCLE « MA VIE EN MIEUX »



Isabelle AVRIL, Formatrice-Coach certifiée en Développement Personnel, Enseignante en relaxation, 15 années d'expérience auprès des particuliers et des organisations.

Lieu MJC Héritan

Samedi 14h - 17h

Tarifs : 32 €/22 € (adhérent)

LES PRINCIPAUX ÉLÉMENTS QUI SOUS TENDENT LA PRATIQUE DU QI GONG



Catherine THIVENT, titulaire du Certificat de qualification professionnelle
Moniteur d'arts Martiaux Option Arts Energétiques Chinois - Educateur sportif.
| Vendredi 11 octobre | 18h30

- Présentation du Qi Gong art énergétique, la création du monde selon la pensée chinoise, l'homme entre terre et ciel et la circulation de l'énergie
- Théories du yin-yang et des 5 éléments/5 mouvements, les émotions associées aux organes
- Aspects énergétiques : les 3 trésors, les 3 Dan Tian, les 3 foyers, le triple réchauffeur, les différents méridiens
- Pratique du Qi Gong : entrée dans la pratique, postures et mouvements, respiration, intention, clôture de la pratique

GÉOBIOLOGIE



Marc SUZOR, GÉOBIOLOGUE depuis 20 ans - Thérapeute-Guérisseur, Maître de Reiki
| Vendredi 15 novembre | 18h30

- C'est tout un art pour un bon géobiologue de savoir harmoniser un lieu ainsi que les habitants qui l'occupent.
Cette science des énergies d'un lieu tourne autour de 3 axes qui feront l'objet de cette conférence.
-Tout d'abord l'approche des lieux sacrés, dont la science complexe peut servir d'école à l'étude d'un habitat.

-La nécessité de l'approche géobiologique d'un habitat pour la santé et le bien-être de ses occupants.
Je travaille en cela en complémentarité avec des médecins, chirurgiens, vétérinaires
-Certains phénomènes particuliers en géobiologie (para-normal, présences, maisons à cauchemars etc..) Et enfin, si nous avons le temps) quelques mots sur le préoccupant problèmes des pollutions électromagnétiques

FASCIAPULSOLOGIE



Alain ROBERT, fasciapulsologue formé par Christian CARINI et hypnothérapeute
| Vendredi 22 novembre | 18h30

- Créée depuis plus de 50 ans par Christian CARINI, Kinésithérapeute, La Fasciapulsologie est une thérapie qui libère par un toucher spécifique les mémoires traumatiques du corps et de l'esprit.
Les fascias sont les enveloppes qui soutiennent et protègent les organes, viscères, muscles, vaisseaux, os.
En dénouant les tensions de ces enveloppes, en rétablissant le flux sanguin, la Fasciapulsologie permet au corps de retrouver son équilibre et sa capacité à s'auto-réparer.

MIEUX COMPRENDRE LE DÉVELOPPEMENT DE L'ARTHROSE



Julien TREBOZ, chiropracteur diplômé de l'Institut Franco Européen de Chiropraxie (Paris) en 2011 et chargé d'enseignement dans ce même Institut.
| Vendredi 29 novembre | 18h30

Introduction à l'anatomie et à la physiologie d'une articulation afin de mieux comprendre le développement de l'arthrose. Explication de l'arthrose, comment la prévenir, comment soulager les douleurs liées à l'usure du cartilage.

Tarifs:
8/6 € (adhérent)

LA CHIROPRACTIE ET LE SPORT



Julien TREBOZ, chiropracteur diplômé de l'Institut Franco Européen de Chiropraxie (Paris) en 2011 et chargé d'enseignement dans ce même Institut.
| Vendredi 24 janvier | 18h30

Le sport peut engendrer des sollicitations musculaires et articulaires importantes. La répétition des gestes peut amener le corps à ses limites physiologique et mécanique pouvant créer des déséquilibres nuisant aux performances optimales et aux blessures. Introduction à l'anatomie de l'appareil locomoteur. Comment prévenir les blessures et améliorer les performances chez le sportif.

COMMENT JARDINER AVEC LA NATURE ?



Alicia DELOIN, animatrice en agroécologie au sein de l'association « le Jardin des Abeilles 71 »
| vendredi 7 février | 18h30

Agroécologie, permaculture, jardinage naturel, jardinage éco-responsable... autant de termes que de définitions ! Comment s'y retrouver ? Et, en pratique ça se passe comment ? Je commence par quoi quand je suis dans mon jardin ? Alicia Deloin, vous propose à travers son parcours et ses expériences, de faire le tri dans toute cette terminologie et de vous donner quelques clés pratiques et concrètes pour débiter votre jardin ou changer vos pratiques.

EVOLUTION CLIMATIQUE ET IMPACTS SUR LE VIN



Frédéric CANPONT, Oenologue - Formateur
| Vendredi 14 Février | 18h30

L'évolution générale du climat impacte fortement la définition des vins. Les caractéristiques notamment analytiques du raisin en sont en grande partie responsable. Les notions de consommation s'en trouvent affectées à une époque où la toute puissance et les élevages sont en régression. Quelles sont les pistes pour y remédier ?

DE L'HYPNOSE AUX TECHNIQUES D'ACTIVATION DE CONSCIENCE



Docteur Jean BECCHIO, Praticien des Hôpitaux de Paris, Président du Collège International de Techniques d'Activation de Conscience, Directeur du Diplôme de Techniques d'Activation de Conscience Université Paris Sud.
| Vendredi 13 mars | 18h30

Au long des trois derniers siècles, l'hypnose s'est frayée un petit chemin dans le domaine de la médecine. Louée par les uns, décriée par d'autres, elle a réussi à se faire admettre dans les hôpitaux et dans les universités. Cependant, un rapport ministériel de l'Inserm vient de démontrer que ses résultats ne sont que légèrement supérieurs au placebo. Depuis la fin du XXème siècle, des techniques d'activation de la conscience sont pratiquées, avec succès, dans le pays anglo-saxons, en particulier aux USA. Ces thérapies innovantes sont bâties sur l'utilisation des découvertes récentes en neuro-science et en psychologie expérimentale. Les résultats vont au-delà de ceux obtenus avec l'hypnose. Le Dr Becchio est un des praticiens qui introduisent ce nouveau concept en France depuis le début du XXIème siècle et il vient nous exposer cette véritable révolution dans le domaine de soins et aussi de l'aide aux sportifs, étudiants, artistes.

Jean Becchio animera un stage le 14 et 15 mars.

LA SANTÉ ET LA CHIROPRACTIE



Julien TREBOZ, chiropracteur diplômé de l'Institut Franco Européen de Chiropraxie (Paris) en 2011 et chargé d'enseignement dans ce même Institut.
| Vendredi 27 mars | 18h30

Introduction à l'anatomie et la physiologie du système nerveux. Réflexion sur la santé et l'apport des soins de chiropraxie.

RÈGLES ET MODALITÉS

L'adhésion à une des trois M.J.C. de Mâcon est obligatoire pour pratiquer une activité.
Seule l'adhésion à la M.J.C. Héritan permet d'accéder aux abonnements, réductions et aux tarifs réduits de nos spectacles, conférences et manifestations.
Votre carte M.J.C. Héritan, vous donne droit également à des réductions chez certains de nos partenaires (voir plaquette).

COTISATIONS :

Pour chaque activité en ateliers ou clubs, vous devez acquitter une cotisation annuelle.

Les ateliers et clubs, fonctionnent selon le calendrier scolaire de l'Académie de Bourgogne/Franche Comté.

Aucune inscription ne sera validée sans paiement de la totalité des cotisations annuelles.

ADHÉSIONS :
Jeunes -25 ans : 14 €
Adultes + de 25 ans : 20 €
Associations adhérentes
« personne morale » : 100 €

DÉSISTEMENTS :

Aucun remboursement (de la pré-inscription ou de l'inscription) ne sera consenti, sauf si l'arrêt de l'activité est du fait de la M.J.C.
Les changements d'animateurs, de contenu ou de lieu de pratique, ne font l'objet d'aucun remboursement.

DES RÉDUCTIONS SUR LES COTISATIONS DES ATELIERS, CLUBS, RÉSERVÉES AUX ADHÉRENTS DE NOTRE M.J.C.:

1) Vous pratiquez plusieurs activités en atelier* ou en club.

- 1^{ère} cotisation : tarif le plus cher
- 2^{ème} cotisation : -40% du tarif le moins cher
- 3^{ème} cotisation et les suivantes : -50% du tarif le moins cher.

2) Vous et votre enfant pratiquez des activités ** :

- 10% sur le total des cotisations de la famille, sauf *

D'autres réductions ou avantages cumulables avec les 1^{ères} :

- 10% de réduction pour les personnes de plus de 25 ans dont le Quotient Familial du foyer fiscal est inférieur à 810 (sur présentation d'un justificatif)
- 10% de réduction sur le tarif -18 ans réservé aux étudiants (de moins de 25 ans) sur présentation d'un justificatif.
- « adhérent participatif » : vous participez à une action importante de la M.J.C. et par convention, la M.J.C. vous fait bénéficier d'une réduction de 15% à 50%.
- Avoir ou déduction de 15 € par personne « parrainée » (dans la limite des cotisations payées) pour tout adhérent qui accompagne à l'inscription une personne non adhérente et non pratiquante en 2018-2019.
- Pour les habitants de Mâcon ou de ses communes associées : -25 ans : 5.50 € et +25 ans : 8.50 €.

RESPONSABILITÉ, DROIT À L'IMAGE, RGDP ET ASSURANCE :

La responsabilité des parents est engagée jusqu'à la prise en charge de leurs enfants par les animateurs de la M.J.C. Les enfants doivent être accompagnés et récupérés auprès de l'intervenant de l'activité, dans la salle d'activité.

La M.J.C. garantit le respect des données personnelles de ses adhérents, elle invite les adhérents à ne pas communiquer leurs données aux intervenants, qu'ils soient salariés ou non de la M.J.C.

La M.J.C. organisant régulièrement des prises de vue dans ses activités, les adhérents ne souhaitant pas apparaître sur ces images devront fournir une photo lors de leur inscription. Ils pourront ainsi être identifiés, et les prises de vue photo/vidéo ne seront pas publiées, ou publiées en floutant l'adhérent concerné.

Nous vous informons, conformément à la loi 84 610 du 16/07/1984, que la pratique d'activités peut comporter des risques et donc de l'intérêt de souscrire une formule assurance « dommage corporel » pour la pratique de toutes nos activités.

L'inscription dans une activité physique étant de votre responsabilité, nous vous invitons à consulter votre médecin traitant afin de vérifier que vous n'avez aucune contre-indication.

* sauf activités du secteur musique

** réservé aux adhérents ne pratiquant qu'une activité