

Guitare classique 8+

Damien Trésieux
ENFANTS - ADOS - ADULTES

Ce stage sera basé sur la musique classique mais nous permettra tout de même d'aller vers d'autres répertoires tel que des musiques de films. Débutant, avec quelques années de pratique ou même avec un niveau avancé, ce stage aura pour objectif de jouer ensemble, s'écouter et former un Ensemble.

Repas possible tiré du sac (cuisine accessible)

Du LUNDI 27

au VENDREDI 31 OCTOBRE

→ 10H00 - 12H30 / 13H30 - 16H30

→ 105€ le stage + carte d'adhérent

→ Mini : 8 pers.

Nouveau

l'Afterschool à la mjc

Un bar asso à prix solidaires dont les recettes serviront à co-financer des projets portés par des jeunes



à partir de la rentrée des vacances de Toussaint

Café solidaire

Vendredi : 16h30 → 19h00 / Samedi : 14h00 → 17h00

En période scolaire

la mjc calonne

Pôle Culturel - Place calonne 08200 Sedan
Renseignements et inscriptions au 03 24 27 09 75

la mjc calonne

25 | 26

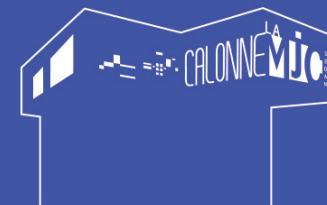
les stages



de TOUSSAINT



www.mjc-calonne.com



Conception graphique : Cynthia Petit | Ne pas jeter sur la voie publique

Cuisine Enfants 8+

Nunzia Privitera
ENFANTS 8-12 ans

Les enfants réaliseront en fonction du temps imparti, une ou deux recettes par séance. Ils mettront les mains à la pâte et réaliseront eux-mêmes toutes les préparations. Ils repartiront avec leurs productions pour les déguster en famille.

Le programme des recettes et du matériel à apporter sera à disposition la semaine qui précède le stage.

Matériel à prévoir : torchon, tablier, balance, planche à découper, épluche légumes, couteau économe, saladier plastique assez grand pour les mélanges, maryse ou cuillère en bois plate, un pinceau (destiné à être utilisé seulement en cuisine), petit presse agrumes. Les cheveux doivent être attachés.

MARDI 21 et MERCREDI 22 OCTOBRE
→ 9h00 - 12h15 → 18€ le stage + carte adhérent (ingrédients fournis)
→ Mini/Maxi : 2/8 pers.

Magie 8+

Association L'Art & La Magie
ENFANTS

La Magie, c'est susciter notre capacité à s'émerveiller, à rêver, à se dire que tout est possible. Cet atelier permet aux enfants de découvrir les bases de la magie. Chaque participant recevra un kit de magie contenant les premiers accessoires du magicien (cartes, balles en mousse, corde). Après une rapide découverte de ces objets, ils apprendront des techniques simples de manipulation afin de réaliser des tours impressionnants : faire disparaître une balle, retrouver une carte en lisant dans les pensées, tout deviendra possible...

Du **MERCREDI 22** au **VENDREDI 24 OCTOBRE**
→ 14h00 - 17h00 → 58€ le stage, kit de magie fourni ou 48€ le stage pour les adhérents disposant de leur kit magie en bon état + carte adhérent
→ Mini/Maxi : 10/15 pers.

Percussions corporelles 7+

Jonathan Renoult
ENFANTS - ADOS - ADULTES

Ce stage s'adresse aux personnes souhaitant améliorer leur perception et leur aisance rythmiques, qu'elles soient musiciennes ou non. Il s'agira d'utiliser son corps pour comprendre et ressentir ce qui fonde un rythme (pulsation, temps/contre-temps, claves) et comment le maîtriser et le développer (coordination, variations rythmiques et sonores, polyrythmie, improvisations), sans prérequis ni exigence des capacités de chacun·e. Nous utiliserons des techniques éprouvées de la percussion corporelle. Plusieurs solfèges élémentaires seront mobilisés, comme autant de portes d'entrée. Les exercices pratiques et les jeux rythmiques, en duo ou en groupe, seront complétés par une performance collective.

VENDREDI 24 OCTOBRE
→ 10h30 - 11h30 / 14h00 - 15h00
→ 15€ le stage + carte adhérent
→ Mini/Maxi : 4/12 pers.

Éveil à la danse 4+

Agnès Rossinfield
ENFANTS 4-5 ANS

Initiation et sensibilisation à la danse dans ses fondamentaux. Chaque jour une thématique sera abordée : corps et mouvement, rythme et musicalité, espace, énergie. Basé sur le livre écrit et dansé par l'animatrice, *Histoires de danser*, cet atelier permet à l'enfant d'aborder la danse par l'imaginaire. Agnès Rossinfield est une artiste chorégraphique, diplômée d'état et professeure de yoga certifiée.

Du **LUNDI 20** au **VENDREDI 24 OCTOBRE**
→ 14h00 - 15h00 → 30€ le stage + carte adhérent → Mini : 5 pers.

Yoga sur chaise

Agnès Rossinfield
ADULTES

Cet atelier s'adresse essentiellement aux personnes qui ont des difficultés à s'allonger et ou à se relever, mais aussi à celles qui ne peuvent pas se mettre à genoux ou les plier. C'est une bonne alternative pour se relaxer, contrôler sa respiration et, ainsi, vivre son yoga sans douleur, ni contrainte. Cette pratique ne présente aucune contre-indication. Agnès Rossinfield est une artiste chorégraphique, diplômée d'état et professeure de yoga certifiée en viniyoga.

MARDI 21 et JEUDI 23 OCTOBRE
→ 11h00 - 12h00
→ 7€ la séance + carte adhérent
→ Mini : 2 pers.

Yoga du rire

Mathilde Dufresne
ADULTES

Inventé en 1995 par un médecin de Bombay, qui s'est rendu compte que ses patients joyeux guérissaient mieux que les moroses, le yoga du rire améliore notre santé et notre humeur. Le rire permet de relâcher les tensions, stimuler les systèmes cardiaque, digestif, immunitaire et respiratoire, lutte contre le stress, l'anxiété, la colère, la constipation, les insomnies, les troubles de l'humeur, les douleurs chroniques... Nous avons besoin de rire entre 10 et 15 minutes en continu pour en recevoir les bienfaits et la bonne nouvelle est que notre corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé alors pourquoi s'en priver !

MARDI 21 OCTOBRE
→ 15h00 - 17h00
→ 14€ le stage + carte adhérent

Yin Yoga

Catherine Hody
ADULTES

Le Yin Yoga est une pratique douce et méditative qui se distingue des formes plus dynamiques de yoga. Il vise à atteindre les tissus profonds du corps (les fascias, les ligaments et les articulations) par des postures tenues longtemps, souvent entre 3 et 5 mn. C'est une invitation à ralentir, à observer ses sensations et à cultiver la pleine conscience. Il améliore la souplesse et de la mobilité articulaire, réduit le stress et l'anxiété et développe la présence mentale. Ce yoga convient à tous les niveaux, y compris les débutants. Il est particulièrement bénéfique pour ceux qui cherchent à équilibrer une vie trépidante ou une pratique physique intense.

MERCREDI 22 OCTOBRE
→ 18h00 - 20h00
→ 20€ le stage + carte adhérent
→ Mini : 5 pers.

Exercices énergétiques et Automassages

Bin Lin
ADULTES

Les méridiens sont des chemins énergétiques qui se connectent aux organes, tissus, cellules du corps, reliés dans un ensemble énergétique. L'atelier consiste en des exercices spécifiques d'étirements dans le sens de la circulation de l'énergie, ils ont une action préventive et favorable sur le fonctionnement de chaque organe afin de rester en bonne santé et d'optimiser ses capacités physiques et psychiques.

LUNDI 20 et MARDI 21 OCTOBRE
→ 15h00 - 17h00
→ 38€ le stage + carte adhérent
→ Mini/Maxi : 8/10 pers.