

Théâtre

avec la Compagnie d'Asmare

Des ateliers parents-enfants basés sur des exercices et des jeux de théâtre faisant appel à l'imagination, l'improvisation, l'expression corporelle, afin de découvrir l'autre, son proche et/ou les autres, dans des situations inhabituelles et non quotidiennes. Partager un moment privilégié de jeu, être ensemble sensiblement, se surprendre et se rencontrer autrement.

Atelier MJC Place Noël Pujade

MER. 14/07 17:00 à 19:00

MER. 28/07 17:00 à 19:00

MER. 11/08 17:00 à 19:00

MER. 25/08 17:00 à 19:00

Ouvert à tous



Créer un boeuf enchanté

avec Catherine Duclermortier
"l'esprit récup" avec le recyclage d'un bocal en luminaire.

Nombre de places limité à 10 si adultes, sinon 6.

Atelier MJC Place Noël Pujade

MER. 28/07 14:30 à 16:00

Ouvert à tous,
Binôme parent/enfant à partir de 5 ans,
Enfant seul à partir de 7 ans

Fabriquer une carte his folding

avec Catherine Duclermortier
Fabrication d'une carte Iris Folding.

Nombre de places limité à 10.

Atelier MJC Place Noël Pujade

MER. 04/08 14:30 à 16:00

Ouvert à tous,
Binôme parent/enfant à partir de 5 ans,
Enfant seul à partir de 7 ans



Création de bijoux

avec Catherine Duclermortier
Je crée mon bracelet Kumihimo

Nombre de places limité à 12.

Atelier MJC Place Noël Pujade

MER. 11/08 10:00 à 11:30

Ouvert à tous,
Binôme parent/enfant à partir de 5 ans,
Enfant seul à partir de 7 ans

Créer un verre ficelle

avec Catherine Duclermortier
Recyclage d'un bocal en verre en pot à crayons.

Nombre de places limité à 10 si adultes, sinon 6.

Atelier MJC Place Noël Pujade

MER. 18/08 14:30 à 16:00

Ouvert à tous,
Binôme parent/enfant à partir de 5 ans,
Enfant seul à partir de 7 ans

Création d'une boîte

avec Catherine Duclermortier
Je crée ma boîte.

Nombre de places limité à 12 si adultes, sinon 6.

Atelier MJC Place Noël Pujade

MER. 25/08 10:00 à 11:30

Ouvert à tous,
Binôme parent/enfant à partir de 5 ans,
Enfant seul à partir de 7 ans

Fabriquer une carte pop-up

avec Catherine Duclermortier
Fabrication d'une carte pop-up.

Nombre de places limité à 10 si adultes, sinon 6.

Atelier MJC Place Noël Pujade

MER. 14/07 14:30 à 16:00

Ouvert à tous,
Binôme parent/enfant à partir de 5 ans,
Enfant seul à partir de 7 ans



Décorer un sac ou un t-shirt

avec Emmanuelle Enfrin

Décoration avec des tampons fabriqués. Décorer une lettre avec la technique du pochoir (animaux) sur un t-shirt ou un sac en tissu. Chaque participant repartira avec sa réalisation, son tampon et une fiche technique.

Nombre de places limité à 10.

Atelier MJC Place Noël Pujade

MER. 21/07 14:30 à 16:30

VEN. 18/08 10:00 à 12:00

Binôme parent/enfant à partir de 5 ans

MJC
4 Place Noël Pujade
46300 Gourdon

INSCRIPTION :
05 65 41 11 65
contact@mjcgourdon.fr
www.mjcgourdon.fr



www.mjcgourdon.fr

MJC
faites
vous
du
lien

Adhésion de passage = 2€

Uniquement pour les participants qui ne sont pas déjà adhérent de la MJC de Gourdon

ANNULATION si moins de 8 personnes inscrites par stage et atelier

Sopro Balade

avec Laurence Millac

Alternance de différents types de marche (rythmée, méditative, alghème) avec des pauses sopro.

Prévoir une tenue confortable, des chaussures de marche et une bouteille d'eau.

Jauge maxi 10.

Le point de rendez-vous vous sera donné lors de votre inscription.

MAR. 13/07 9:30 à 11:30
MAR. 20/07 9:30 à 11:30
MAR. 27/07 9:30 à 11:30



Atelier

Auto-massage

avec Hélène Leray

"Scanner" et relaxation du corps, réveil énergétique et articulaire, makko-ho (posture d'éirement des méridiens) et travail sur les points énergétiques essentiels du corps : autant de petits exercices et outils pour apprendre à mettre son corps doucement en mouvement et écouter ses ressentis. Un atelier pour se faire du bien et vivre plus longtemps en bonne santé !

Nombre limité à 12 personnes.

Salle de danse MJC Place Noël Pujade

VEN. 16/07 14:00 à 16:00

Ados et adultes

10€
par
Personne
par
Séance



Atelier

Yoga

avec Lucie Petitfrère

16/07 : les fondements du yoga et pratique.

30/07 : Ramayana et pratique.

16/08 : Yoga Sutra et pratique

Salle de danse MJC Place Noël Pujade

VEN. 16/07 10:00 à 12:00
VEN. 30/08 10:00 à 12:00
LUN. 16/08 10:00 à 12:00

Ouvert à tous, à partir de 12 ans

10€
par
Personne
par
Séance



Découvrir la Linogravure

avec Emmanuelle Enfrin

La linogravure est l'une des techniques de l'estampe qui consiste à creuser une plaque de linoléum au moyen de gouges. Encre, la matrice permet d'imprimer de multiples exemplaires d'une même image, comme pour un tampon.

Présence obligatoire sur les 2 jours
Nombre de places limité à 8.

Atelier MJC Place Noël Pujade

JEU. 12/08 10:00 à 12:00
VEN. 13/08 10:00 à 12:00

Ouvert à tous, enfants seuls à partir de 9 ans



Apprendre à Dessiner les Animaux

avec Emmanuelle Enfrin

Apprendre à dessiner simplement, avec différentes techniques et différents matériels.

Ouvert à tous à partir de 7 ans

Atelier MJC Place Noël Pujade

LUN. 19/07 14:30 à 16:30
LUN. 26/07 14:30 à 16:30
LUN. 02/08 14:30 à 16:30

Ouvert à tous à partir de 7 ans

Stage

Poterie

avec Aurélie Nicolini

Apprentissage et approfondissement à la Poterie.

Nombre limité à 10 personnes.

Atelier MJC Place Noël Pujade

DU MARDI 13 AU JEUDI 15 / 07
14:00 à 16:00

DU MARDI 13 AU JEUDI 15 / 07
14:00 à 16:00

DU MARDI 13 AU JEUDI 15 / 07
14:00 à 16:00

DU MARDI 13 AU JEUDI 15 / 07
14:00 à 16:00

Ados et adultes

25€
par
Personne



Atelier

Connexion à ses Ressentis et Emotions

avec Hélène Leray

Allez à la rencontre de vos ressentis et de vos émotions. Au travers de petits jeux et exercices, seul ou à plusieurs, vous pourrez aller connecter ce qui se passe en vous dans le moment présent et vous mettre à l'écoute de vous-même. Venez tester l'expérience et toquer à la porte de votre cœur!

Nombre limité à 12 personnes.

Salle de danse MJC Place Noël Pujade

VEN. 27/08 14:00 à 16:00

Ados et adultes

10€
par
Personne
par
Séance



Carton de Voyage de Gourdon et alentours

avec Katia Weyher

Capter vos remarques et vos impressions sur votre environnement, raconter des petites histoires ou des scènes de vie. Vous apprendrez à faire des dessins rapides et expressifs.

Apporter un carnet à dessin, des crayons de couleur, à papier, gouache.

Le point de rendez-vous vous sera donné lors de votre inscription.

MAR. 17/08 10:00 à 12:00
MER. 18/08 10:00 à 12:00
JEU. 19/08 10:00 à 12:00



Atelier

Initiation à la communication relationnelle

avec Hélène Leray

Bien vivre avec soi-même et avec les autres, des balises et de concepts pour :

* Améliorer nos relations présentes avec notre environnement personnel, familial, amical, associatif ou professionnel

* Ancrer la présence à soi pour être cohérent dans nos choix

* Apaiser les situations inachevées de notre histoire qui sont à l'origine des processus irritants qui viennent parfois faire obstacle à ce que nous souhaiterions être

Nombre limité à 12 personnes.

Salle de danse MJC Place Noël Pujade

VEN. 23/07 14:00 à 16:00

Ados et adultes

10€
par
Personne
par
Séance

Stage

Danse Classique

avec Leslie Soudat

Échauffement, acquisition et travail de la technique, apprentissage d'une chorégraphie présentée en fin de stage.

Salle de danse Place Noël Pujade.

DU LUN. 23/08 AU VEN. 27/08

9:30 à 10:30
Enfants de 4 à 5 à 7 ans.

10:30 à 11:30
Enfants de 8 à 11 ans.

11:30 à 13:00
Ados de 12 à 16 ans

25€
pour
Nos 4/11 ans
35€
pour
les 12/16 ans

