

Cartonnage
avec *Chantal Titillon*

Fabrication de boîtes et autres petits objets en carton.
Adultes

Lundi 11/07 de 14h à 17h - Mardi 19/07 de 9h30 à 12h30
Vendredi 29/07 de 9h30 à 12h30 - Lundi 01/08 de 14h à 17h
Mardi 06/08 de 9h à 12h30

Inscription obligatoire **Atelier MJC**

Connexion à ses ressentis et ses émotions
avec *Hélène Laray*

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 !
Ados adultes - Nombre limité à 12 personnes

Lundi 11/07, 22/08 de 14h à 16h

Salle de danse MJC

Atelier Couture Récup'
avec *Valérie Pommer*

À partir de 7 ans.

Mercredi 13/07 : Chouchou - 20/07 Bandeau de tête
27/07 Sac à dos 2 cordons - 03/08 Marque page
10/08 Etui à mouchoirs - 24/08 Porte-clé cœur
De 10h à 12h

Inscription obligatoire **Atelier MJC**

Atelier papier
avec *Fadyne Pékakura*

Panier en forme de sac.
Ouvert à tous, binôme parent enfant à partir de 5 ans.
Nombre de places limité à 10 si adultes, sinon 6

Mercredi 13/07 De 13h à 14h30

Carte iris folding.
Ouvert à tous, binôme parent enfant à partir de 6 ans,
enfant seul à partir de 8 ans.
Nombre de places limité à 10 si adultes sinon 8.

Vendredi 22/07 De 10h à 11h30

Inscription obligatoire **Atelier MJC**

Bocal enchanté
avec *Fadyne Pékakura*

Ouvert à tous, binôme parent enfant à partir de 4 ans,
enfant seul à partir de 7 ans
Nombre de places limité à 10 si adultes, sinon 8.

Vendredi 12/08 De 10h à 11h30

Inscription obligatoire **Atelier MJC**

Fabrication de bracelets
avec *Fadyne Pékakura*

Bracelet en macramé.
Ouvert à tous à partir de 8 ans.
Nombre de places limité à 10.

Vendredi 19/08 De 10h à 11h30

Bracelet en paille ou perle.
Ouvert à tous, binôme parent enfant à partir de 3 ans,
enfant seul à partir de 7 ans.
Nombre de places limité à 10 si adultes, sinon 6.

Vendredi 26/08 De 10h à 11h30

Inscription obligatoire **Atelier MJC**

Carnet de voyage
avec *Katia Weynar*

**Adhérents : 20€
Non adhérents : 25€**

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

Nous allons faire un voyage citadin à Gourdon, un voyage dans le temps sur cette ville médiévale et pittoresque.

Cet atelier a pour but d'observer cette magnifique ville sous différents angles, capter vos remarques, impressions, petites histoires, les scènes de vie. *Mais de la nature en dessins et en mots.*

Nous dessinons, recoupons des paysages urbains. *La vie citadine dans les rues, depuis les fenêtres d'un café pendant la pluie, vue sur la ville depuis ses environs et notons nos impressions de ce voyage.*

Pendant ce voyage, vous pouvez apprendre aussi bien que dessiner, peindre des aquarelles rapides et expressifs.

Ouvert à tous à partir de 8 ans.
Nombre de places limité à 10.

Dimanche 17/07, 31/07, 07/08, 28/08
De 10h à 12h et de 13h à 16h

Inscription obligatoire **Atelier MJC**

Atelier papier
avec *Emmanuelle Enfin*

Carte pop up.

À partir de papiers de couleurs, réaliser des cartes avec plusieurs techniques pop-up. Chaque participant repartira avec ses cartes et une fiche technique pour le reproduire en autonomie.

Ouvert à tous à partir de 7 ans.

Mardi 19/07 de 14h à 16h

Inscription obligatoire **Atelier MJC**

Do in auto-massage
avec *Hélène Laray*

"Scanner" et relaxation du corps, réveil énergétique et articulaire, makkho-no (posture d'attirement des méridiens) et travail sur les points énergétiques essentielles du corps auvent 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 !
Ados adultes.
Nombre limité à 12 personnes

Jeu 21/07 de 10h à 12h - Lundi 25/07
Vendredi 26/08 de 14h à 16h

Inscription obligatoire **Atelier MJC**

Yoga
avec *Lucie Petitfrère*

À partir de 12 ans

Lundi 11/07 - Jeu 28/07 - Mardi 02/08 de 10h à 12h

Inscription obligatoire **Atelier MJC**

Broderie dessinée
avec *Emmanuelle Enfin*

Apprendre des points simples et réaliser une broderie dessinée.
Chaque participant repartira avec sa broderie à terminer chez soi.

Ouvert à tous, ados/adultes.

Jeu 21/07 de 10h à 12h

Inscription obligatoire **Atelier MJC**

Illustration à partir d'un végétal
avec *Coline Gey*

Utiliser les caractéristiques du végétal pour en faire les attributs du personnage (vétement, cheveux, accessoires...)

Ouvert à tous, à partir de 12 ans.

Mercredi 03/08 de 14h30 à 17h

Inscription obligatoire **Atelier MJC**

Gravure tétrapack - Estampe d'arbre
avec *Emmanuelle Enfin*

Muni d'un scalpel, d'un stylo bille, ou d'une pointe quelconque, il faut procéder à l'extraction de la fine couche d'aluminium (intérieur d'un pack de lait), en découlant de plus grosses parties afin de créer au final des aplats complètement sombres et unis.

Ouvert à tous, à partir de 12 ans.

Vendredi 05/08 de 10h à 12h

Inscription obligatoire **Atelier MJC**

Atelier Parent/Enfant - P'tibout relax **Z**
avec *Claire Parmelle*

Un temps pour se relaxer en famille autour de postures de yoga simplifiées, de jeux autour du souffle et de relaxations.

Jeu 11/08, 18/08 - Mardi 23/08
De 10h30 à 11h30

Salle de danse MJC

Danse classique
avec *Emmanuelle Cabaudo*

Samedi 27/08
10h15 à 11h : Eveil/CP
11h à 12h : CP/CE1
13h à 14h : CE2 à CM2
14h15 à 15h45 : Collège Lycée

Salle de danse MJC

La ludothèque prend ses quartiers d'été

Ouverture les mercredis matin de 10h à 12h30
(Fermeture du 18 juillet au 8 août)

Samedi 13 août à Concorès :
Participation au Fest'ValCéou

Bus "découverte"
avec *Claire Parmelle* **Z**

Vendredi 12 août :
Sortie au parc Aquatique de Quercy/land :
5€/adulte - 4€/enfant (+2€ pour les non-adhérents)

Jeu 25 août :
Sortie au Château de Castelnaud
4€/adulte - 2€/10 à 17 ans - Gratuit/moins de 10 ans

Réservation : 48h à l'avance

TARIFS Atelier MJC

Adhésion de passage pour les non adhérents : 2€
Adultes adhérents : 8€ Non adhérents : 10€
Enfants adhérents : 4€ Non adhérents : 5€

La MJC se réserve le droit d'annuler les ateliers si la jauge minimum n'est pas atteinte.

Inscription : 05 65 41 11 65