

Les Ateliers du Samedi

Les Stages des Vacances

www.mjc-cs-larochesurforon.fr



SEPTEMBRE - NOVEMBRE 2022

SOMMAIRE

Les Ateliers du Samedi

EN OCTOBRE

Qi Gong des saisons
Yoga au fil des saisons
Danse orientale

EN NOVEMBRE

Danse orientale
Dessin
Danse impro

Page 4

Page 11

Les Stages des Vacances de la Toussaint

Fabrique ton Ojo de dios	Page 5
Couture	Page 6
Jouons des sons	Page 6
Taolu (kung-fu)	Page 7
Connexion à sa nature	Page 7
Mandalas et mantras	Page 7
Écriture, poésie, dessin, lecture	Page 8

AVEC LE CLAP - Pôle d'éducation à l'image et de production audiovisuelle

24h pour faire un film !	Page 8
Jeu face caméra	Page 9
Réalisation d'un court métrage	Page 9
Bruitages spécial Halloween	Page 9
Média day - journalisme	Page 10
Film façon Méliès et Lumière	Page 10
Jeu sur la photo	Page 10

EN OCTOBRE

Qi Gong des saisons

Thème : Le Mental

avec **Elise Bovagnet Pascal**

01/10/2022
9h30 à 12h

TARIF : 32 €

Pratique du qi gong des saisons de façon ritualisée. Suivre le rythme de la nature extérieure signifie suivre notre rythme intérieur. Je vous propose sur le mouvement des marées énergétiques de venir pratiquer à chaque saison l'élément correspondant.

Automne - Le Poumon dans son élément **MÉTAL**

À partir de 16 ans

Adultes

Yoga au fil des saisons

Thème : Yoga de l'automne

avec **Rachel Gonthier**

08/10/22
9h à 11h

TARIF : 25 €

Les saisons sont le reflet des rythmes qui animent la nature. Ces rythmes sont aussi les nôtres et influencent notre organisme, notre mental, notre état général. Nous sommes par essence lié à la nature, donc plus nous nous fondons en elle, plus nous sommes reliés à nous même.

En respectant ces cycles, les besoins spécifiques et les énergies en lien avec **la saison nous favorisons l'équilibre sur tous les plans de notre existence.**

4 séances dans l'année (10/12, 18/03, 10/06)

- Séance de yoga complète selon l'esprit de la saison
- Travail sur le chakra
- Conscience des changements dans notre corps
- Attention particulière aux organes relatifs à la saison

Danse orientale

Thème : Danse avec la canne avec **Célia Yilmaz**

15/10/22
10h à 13h

TARIF : 38 €

Danse orientale avec la canne

Les femmes ont repris une danse dérivée d'un art martial utilisant un lourd bâton en la parodiant, et en remplaçant le bâton par une fine canne plus légère. L'énergie est déployée vers l'extérieur par des mouvements du bassin puissants et précis.

Adultes

AUX VACANCES DE LA TOUSSAINT

Fabrique ton Ojo de Dios

De 6 à 12 ans / parents

Thème : Atelier Créatif

avec **Katia Sartelli**

26/10/2022
14h à 16h30

TARIF : 21 €

L'Ojo de Dios vient du Mexique. C'est un objet rituel, magique, un symbole culturel.

Il semble avoir été créé par le peuple «Huichol», un peuple indien originaire de la Sierra Madre occidentale à l'ouest du Mexique, «l'ojo de dios» qu'ils appellent Sikuli signifie : «la force de voir et de comprendre ce qui est inconnu», le Mystère.

Matériel fournis, mais que vous pouvez apporter si vous en avez envie :

- Une paire de ciseaux
- Deux petites branches assez solides (entre 15 et 25 cm)
- De la laine (de différentes couleurs)

Les parents peuvent venir partager ce moment avec leur enfant.

Couture - stage en 3 journées

À partir de 16 ans

Thème : Lingerie

avec **Claire Zerubia**

22/10/2022 - 04/02/2023
08/04/2023
9h -12h / 14h -17h

TARIF : 105 € les 3 jours

Formation création de lingerie se déroulant en 3 journées.

« Réalisation d'un patron en lingerie et de culotte à vos mesures ».

Patron, culotte jersey et culotte dentelle

Kit fournitures 5 euros/personne pour le 22/10 / 10 euros pour le 04/02 / 10euros pour le 08/04

Jouons des sons

8/11 ans

Thème : Musique et bien-être

avec **Cécile Jacquet**

29/10/2022
14h à 17h

TARIF : 38 €

Ressentir ce qu'ils font en nous. Jouer avec sa voix et avec les autres, créer l'harmonie, ensemble. Peinture et création collective. Je ne vous dit pas tout car j'aime aussi faire des surprises et créer la magie de l'instant mais... Il y aura des jeux, sûrement beaucoup de découvertes et des trésors à s'approprier, des sons, du tambour et autres instruments, des créations, des liens du cœur.

Le but de ces ateliers est de découvrir des «outils» qui peuvent vous accompagner vers votre mieux-être, votre paix intérieure.

- Vêtements adaptés à l'extérieur, grande serviette en coton, eau, crème solaire si besoin.
- Le reste du matériel est fournis.

À partir de 13 ans

Taolu (kung-fu)

Thème : Apprentissage d'un tao à mains nues

avec **Jérôme Camus**

22/10/2022
9h30 à 12h30

TARIF : 38 €

Apprentissage d'un nouveau tao, ou combat imaginaire de kung fu. Le tao est la forme la plus aboutie de travail personnel et la plus riche. L'occasion d'apprendre de nouvelles techniques et d'améliorer ses qualités : trajectoire, coordination, mobilité, efficacité.

Connexion à sa nature

8/11 ans

Thème : Nature

avec **Cécile Jacquet**

27/10/2022
14h à 17h

TARIF : 38 €

Prendre connaissance de ce que la Nature peut nous apporter et que nous pouvons utiliser pour notre bien-être. Expérimentation par des jeux ludiques autour des sens et des 4 éléments. Mandalas à colorier (méditation active nous permettant de nous centrer et de trouver l'harmonie)

Mandalas et Mantras

8/11 ans

avec **Cécile Jacquet**

28/10/2022
14h à 17h

TARIF : 38 €

Tableau de visualisation qui nous mènera vers la découverte de nos plus belles forces. Créer ses Mantras - ou intentions (phrases à répéter pour ancrer en soi ses atouts). Chants préférés à partager.

Écriture, poésie, dessin, lecture

À partir de 6 ans - adultes

avec **Katia Sartelli** - poétesse

24/10/2022 - 6/11 ans
25/10/2022 - 12/15 ans
29/10/2022 - Dès 16 ans
De 14h à 16h

TARIF : 17 €

Ce stage propose de faire émerger de chaque participant son côté artiste et créateur. Ceci par les mots, le dessin, le partage de lecture à voix haute.

Thème : Expression écrite et artistique

LES VACANCES DE LA TOUSSAINT AVEC LE CLAP - Pôle d'éducation à l'image et de production audiovisuelle

24h pour faire un film !

À partir de 13 ans

Thème : Défi cinéma
avec **Anne Ciekawy**

Du 22/10/2022 14h au
23/10/2022 14h

TARIF : 40 €

Viens relever le challenge !
En groupe, tu devras réaliser un petit film de A à Z en seulement 24 heures ! Du samedi 22/10 14h au dimanche 23/10 14h. Petite nuit sur place (prendre son sac de couchage), repas partagé samedi soir; petit-déjeuner, repas de dimanche midi et boissons fournis. Les films réalisés seront diffusés le dimanche à 15h au cinéma le Parc, précédé d'un programme de courts-métrages (entrée payante).

Jeux Face Caméra

À partir de 11 ans

Thème : Acting

avec **Annabelle laich**,
comédienne et réalisatrice

12/10/2022 : 11-14 ans
16h à 18h - **TARIF : 15 €**

19/10/2022 : 15-18 ans
18h - 20h30 - **TARIF : 20 €**

Découverte du jeu d'acteur face à la caméra. Prendre confiance en soi. Travailler un dialogue. Apprivoiser la caméra. Comprendre les émotions et les enjeux d'une scène. Première approche du casting.

Bruitages cinéma

À partir de 12 ans

Thème : Spécial Halloween

avec **Anne Ciekawy**

31/10/2022
15h à 17h

TARIF : 17 €

Viens apprendre à faire des bruitages de « film d'horreur » spécial Halloween et découvrir des courts-métrages flippants (mais adaptés !)

Réalisation d'un court métrage

14 à 18 ans

Thème : Réalisation de A à Z

avec **Annabelle laich**,
comédienne et réalisatrice

5 jours - Du 31/10 au
04/11/2022

De 10h à 12h et de 13h à 17h

TARIF : 150 € la semaine

Faire un film qui participera au concours «Nikon Film Festival», ça se tente non ? Le thème de cette année : le nombre 13... ça promet d'être flippant ! Plutôt technicien-ne ou acteur-trice ? Tu seras accompagné-e par une jeune professionnelle du cinéma pour apprendre un tas de choses sur le tournage et le jeu d'acteur.

Media Day - journalisme

À partir de 11 ans

Thème : Journalisme, réseaux et fake news

avec **Anne Ciekawy**

Journée spéciale médias !
Journalisme, réseaux sociaux,
fake news : on décortique tout
et on échange, par le jeu et la
pratique !

02/11/2022
De 10h à 12h et
de 13h30 à 17h

TARIF : 25 €

Film façon Méliès et Lumière

De 7 à 10 ans

Thème : Cinéma

avec **Anne Ciekawy**

Réalise un petit film façon Méliès
et Lumière. Histoire des pionniers
du cinéma et réalisation de
trucages vidéo.

03/11/2022
10h à 12h

TARIF : 17 €

Jeu sur la Photo

De 7 à 10 ans

Thème : Photographie

avec **Anne Ciekawy**

Par le jeu collectif, comprendre
qu'une image peut avoir plusieurs
sens, en fonction de son contexte
de diffusion, de son recadrage,
etc... Suivi d'un atelier photo

03/11/2022
14h30 à 16h30

TARIF : 17 €

EN NOVEMBRE

Danse orientale

Adultes

Thème : Danse orientale avec le voile

avec **Célia Yilmaz**

Danse orientale avec le voile.
La danse du voile consiste à le
faire voler élégamment ou à le
« spiraler » autour du corps en
créant un mouvement qui est
la réverbération amplifiée des
ondolements de la danseuse.

19/11/2022
10h à 13h

TARIF : 38 €

Danse contemporaine

À partir de 16 ans

Thème : Danse improvisation : Le mouvement, le souffle et la voix

avec **Laurence Roy**

En échauffement, nous explorerons
des outils du yoga, les postures pour
l'ancrage, la solidité dans la mobilité.
Des consignes de contact
improvisation nous aiderons à nous
connecter à nous même, à notre
partenaire et au groupe.
Pour ouvrir des espaces
d'improvisation, nous utiliserons la
respiration, le souffle qui libère le
mouvement et la voix.

12/11 et 13/11/2022
9h-12h / 14h-17h

TARIF : 68 €

Dessin

À partir de 16 ans

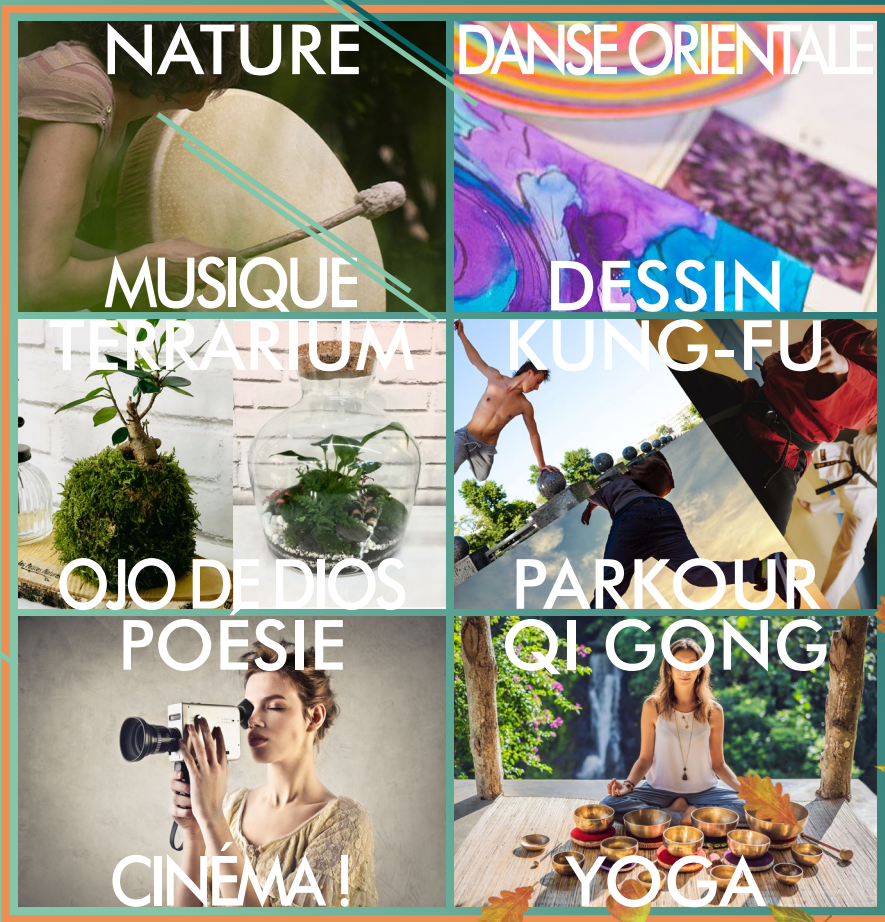
Thème : Portrait - Les bases

avec **Antoine Kirsch**

Ce stage présentera les principes
de base du portrait : morphologie,
proportions générales, ombres,
lumières.

19/11/2022
10h à 12h

TARIF : 25 €



L'inscription aux stages se fait avec le règlement à l'accueil de la MJC Centre Social ou en ligne : larochesurforon.goasso.org

La MJC Centre Social se réserve le droit d'annuler un stage en cas d'un nombre insuffisant de participants.

MJC Centre Social 287, avenue Jean Jaurès 74800 La Roche sur Foron
Tél. 04 50 03 05 29 www.mjc-cs-larochesurforon.fr



Stages