

## STAGES 2016-2017

ENFANT			
MAUGUIO			
Comédie musicale des Pitchouns 4-6 ans (moyenne et grande section maternelle)	Animé par Claudette LADOUX Chanter, danser, jouer des personnages et créer une « mini » comédie musicale présentée en fin de stage « <i>Canard et Mandoline</i> »	Du lundi 24 au vendredi 28 octobre 2016  <i>Lundi 14h-16h Du mardi au jeudi 10h-12h Vendredi 14h-17h30 (spectacle à 16h30)</i>	62€ la semaine
Espace Beaux-Arts 6-11 ans	Animé par Anna BARANEK « Regards » Structure visuelle de Vasarely, mélange de couleurs, illusion optique	Du lundi 24 au vendredi 28 octobre 2016  <i>Lundi 14h-16h Du mardi, au vendredi 10h-12h</i>	62€ la semaine
Danse classique 8-10 ans	Animé par Alexandra SAUVEPLANE Perfectionnement ; approfondissement des bases	Mardi 25, jeudi 27 et vendredi 28 octobre 2016 de 10h30 à 11h30	23€
Espace Beaux-Arts 6-11 ans	Animé par Anna BARANEK « Création d'un livre d'artiste » : production de papier, découverte de monotype, dessin et calligraphie avec Calame	Du lundi 6 au vendredi 10 février 2017  <i>Lundi 14h-16h Du mardi, au vendredi 10h-12h</i>	62€ la semaine
Comédie musicale des Pitchouns 4-6 ans	Animé par Claudette LADOUX Chanter, danser, jouer des personnages et créer une « mini » comédie musicale présentée en fin	Du lundi 13 au vendredi 17 février 2017	62€ la semaine

(moyenne et grande section maternelle)	de stage	<i>Lundi 14h-16h Du mardi au jeudi 10h-12h Vendredi 14h-17h30 (spectacle à 16h30)</i>	
Danse classique 8-10 ans	Animé par Alexandra SAUVEPLANE Perfectionnement ; approfondissement des bases	Mardi 14, jeudi 16 et vendredi 17 février 2017 de 10h30 à 11h30	23€
Yoga 3-7 ans	Une pratique ludique pour éveiller le corps et l'esprit par des postures aux noms d'animaux et des jeux. Lors des exercices pratiqués seul, à deux ou en cercle, l'enfant imite les éléments de la nature.  Il goûte au calme, au partage curieux et à la joie du mouvement.	Du lundi 3 au jeudi 6 avril 2017 de 9h30 à 10h30	26€
Yoga 8-13 ans	Les postures de yoga sont pratiquées en musique de façon dynamique, dans un cadre encourageant l'expression, la créativité, la détente et la confiance en soi.	Du lundi 3 au jeudi 6 avril 2017 de 10h30 à 11h30	26€
Espace Beaux-Arts 6-11 ans	Animé par Anna BARANEK « Portrait et autoportrait » Evolution du trait chez Picasso, dessin de l'observation, sculpture en papier	Du lundi 3 au vendredi 7 avril 2017  <i>Lundi 14h-16h Du mardi, au vendredi 10h-12h</i>	62€ la semaine
Comédie musicale des Pitchouns 4-6 ans (moyenne et grande section maternelle)	Animé par Claudette LADOUX Chanter, danser, jouer des personnages et créer une « mini » comédie musicale présentée en fin de stage	Du lundi 10 au vendredi 14 avril 2017  <i>Lundi 14h-16h Du mardi au jeudi 10h-12h Vendredi 14h-17h30 (spectacle</i>	62€ la semaine

		à 16h30)	
<b>CARNON</b>			
Danse orientale Initiation dès 6 ans	Animé par Luisa VELOTTO  Corrige notre posture, tonifie, rend élégant, aide la mémoire, la créativité et à l'estime de soi Très bénéfique pour le corps et l'esprit.	Lundi 10 et mercredi 12 avril 2017 de 16h30 à 18h	23€

<b>ADULTE</b>			
<b>MAUGUIO</b>			
Initiation en langue des signes	Animé par Alain MALLET Signes de base	Samedi 15 octobre 14h-17h	23€
Couture	Animé par Nathalie BOITEL Création de cadeaux de Noël originaux et artisanaux	Samedi 3 décembre 14h-17h	23€
Oenologie	Animé par Aurore BACONNAIS Dégustation et chimie du vin	Samedi 12 novembre 14h-17h	23€
Stages Yoga animés par Lydie COSTE	Rester Zen avec le yoga - mécanismes du stress et comment se servir du yoga pour mieux gérer le stress	Samedi 8 octobre 9h-12h	23€ la séance de 3h
	Booster ses défenses immunitaires	Samedi 5 novembre 9h-12h	
	Une bulle de détente hivernale	Samedi 3 décembre 9h-12h	
	Se libérer des toxines	Samedi 7 janvier 2017 9h-12h	
	Les chakras - centres énergétiques	Samedi 25 février 2017 9h-12h	
	Réveiller le corps et l'esprit au sortir	Samedi 4 mars 2017	

	de l'hiver- une journée ressourçante	9h-12h	17€ la séan ce de 2h
	Mettre en place une pratique personnelle	Samedi 22 avril 2017 9h-12h	
	Respirer, pratiques yoguïques et approche de la physiologie respiratoire	Samedi 13 mai 2017 9h-12h	
	Pratique à la plage (selon météo), dans un environnement naturel	Samedi 3 juin 2017 10h-12h	
	Pratique à la plage (selon météo), dans un environnement naturel	Samedi 1 <sup>er</sup> juillet 2017 10h-12h	
Couture	Animé par Nathalie BOITEL Détourner un vêtement en un autre vêtement par la technique du moulage	Lundi 10 juillet de 14h à 19h	32€
Danse orientale ado-adulte dès 16 ans	Animé par Luisa VELOTTO Entraînement tous niveaux  Travailler les mouvements, la technique et la mémoire. ; à se perfectionner et à améliorer son potentiel et sa passion pour la danse orientale dans la bonne humeur et la convivialité	Du mardi 11 au jeudi 13 juillet 2017 de 18h à 20h	38€
<b>CARNON</b>			
Danse orientale Initiation	Animé par Luisa VELOTTO  Corrige notre posture, tonifie, rend élégant, aide la mémoire, la créativité et à l'estime de soi Très bénéfique pour le corps et l'esprit.	Lundi 10 et mercredi 12 avril 2017 de 18h à 19h30	23€

**Modalités d'inscription aux stages :**

- \* Réservation et paiement à effectuer **une semaine auparavant**, possible par courrier.
- \* Pour les non-adhérents : **Carte «Spécial Stage» (9 €)** obligatoire.
- \* Chaque stage nécessite un quota de participants. S'il n'est pas atteint, **la MJC se réserve le droit d'annuler le stage. Renseignez-vous à l'accueil.**



**MJC Mauguio-Carnon - 527 av. du 8 mai 1945 - 34130 Mauguio**  
**Tél. : 04.67.29.34.99 - [secretariat@mjcmauguiocarnon.fr](mailto:secretariat@mjcmauguiocarnon.fr) -**  
**Site [www.mjcmauguiocarnon.fr](http://www.mjcmauguiocarnon.fr)**