



PROGRAMME PACK

« STAGE ACTIVITE »

SAISON 2011-2012

Une vingtaine de stages pour découvrir les activités de la MJC ou de nouvelles propositions à venir !





REFLEXOLOGIE ET RELAXATION AU FIL DES SAISONS : L'AUTOMNE

SAMEDI 5 NOVEMBRE 2011

Réflexologie : La réflexologie est la science des zones réflexes du pied et de la main correspondant aux différents organes, glandes et autres parties du corps humain. La réflexologie fait appel à un toucher spécifique de ces points et zones réflexes avec les pouces et les doigts.

La réflexologie vise fondamentalement à soulager le stress et la tension, améliorer le fonctionnement des systèmes nerveux et circulatoires et favoriser le déblocage des influx nerveux, aider à rétablir l'homéostasie de façon naturelle";

D'ailleurs, en Chine on dit que lorsque l'on touche les pieds, on touche à l'âme. Une aide précieuse au bien-être.

Do-In : **Technique, pour évacuer le stress et la fatigue, c'est une méthode d'auto-** massage qui procure détente, bien-être, favorise la circulation sanguine, lymphatique et améliore l'équilibre nerveux et le sommeil.

Pourquoi un rythme saisonnier : Une manière de travailler sur les organes les plus sollicités à la saison correspondante.

- ◇ Intervenants: Chantal Thivillon et Brigitte Laurent
- ◇ Horaires: 14h-17h00
- ◇ Lieu: Salle Gonnet
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **25 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



Pack « Stage Activité »

STAGE MEUBLE EN CARTON

SAMEDI 5 / 19 NOVEMBRE & 3/ 10 DECEMBRE 2011

Réaliser ses meubles en carton !

Du dessin à la fabrication, de la décoration à la finition, Marianne va vous initier aux techniques pour transformer du carton, en des supports artistiques solides, pratiques, écologiques et personnalisés !

Découverte de la technique à partir de la réalisation d'un fauteuil pour enfant ou d'une table basse !

Prévoir son matériel : cutter, règle, équerre et crayon à papier !



- ◇ Intervenant: Marianne Floquet
- ◇ Horaires: 14h-17h00
- ◇ Lieu: Bd Pasteur 42170
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **48 € avec les fournitures « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



Pack « Stage Activité »

STAGE DANSE INDIENNE « BOLLYWOOD »

SAMEDI 19/26 NOVEMBRE 2011

Bollywood est le terme attribué au cinéma indien de Bombay, dans lequel fusionnent danses et chansons.

La danse Bollywood est un mélange de danses classiques indiennes et de danses plus contemporaines (modern jazz, hip hop, orientale...) construite autour de rythmes enjoués et envoûtants.

La danse "Bollywood" est donc une danse moderne qui n'a rien perdu de ses charmes traditionnels.

- ◇ Intervenant: Anne Pupet
- ◇ Horaires: 16h30-18h00
- ◇ Lieu: salle Gonnet Allée St Laurent,
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **16 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



Pack « Stage Activité »

STAGE « BARRE TERRE »

SAMEDI 19/26 NOVEMBRE 2011

Le cours de Barre au sol ou barre à terre, se fait en musique, au sol et, étonnamment, sans barre. Les mouvements sont ceux que les danseurs font pour s'échauffer. Les muscles sont étirés, le tout dans le respect du corps.

Il permet d'améliorer la posture, d'entretenir la musculature, de développer la maîtrise corporelle, les sensations kinesthésiques, la concentration, l'état d'esprit de l'effort...

Autant de choses qui servent à tout le monde dans la vie quotidienne pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête ! La respiration est privilégiée, aussi bien dans les exercices lents que dans les exercices toniques.

Les exercices sont étudiés pour permettre un travail "en douceur" en privilégiant la recherche de la "bonne posture", le cours de barre au sol peut également être une bonne alternative au sport pour les personnes "privées" de sport en raison d'une fragilité.



- ◊ Intervenant: Elisabeth Lafanechère,
- ◊ Horaires: 13h-14h30
- ◊ Lieu: Salle Gonnet Allée St Laurent,
- ◊ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◊ Tarif : **16 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



Pack « Stage Activité »

STAGE « BATIK »

VENDREDI 2 / 9/ 16 DECEMBRE 2011

Le Batik est une technique de teinture de tissu. les tissus ne sont pas peints mais bien

teints : pour ce faire deux techniques sont utilisées *la technique des réserves* et la *technique des ligatures*.

La technique des réserves qui sera utilisée lors du stage consiste à appliquer sur le tissu une matière imperméabilisante (amidon, cassave et cire en Afrique, pétrole en

Afrique et en Asie) sur les parties de la tenture que l'on ne veut pas teinter.

Le maître batikier prépare lui-même ses teintures.

Après le trempage du tissu les motifs imperméabilisés apparaîtront non teints dans la couleur initiale du tissu .

- ◊ Intervenant: BELEM TOUGRI SENOU « Artistique Batikier »
- ◊ Horaires: 18H30-20H30
- ◊ Lieu: Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert,
- ◊ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◊ Tarif : **36 € avec les fournitures « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



Pack « Stage Activité »

REFLEXOLOGIE ET RELAXATION AU FIL DES SAISONS : L'HIVER

SAMEDI 10 DECEMBRE 2011

Réflexologie : La réflexologie est la science des zones réflexes du pied et de la main correspondant aux différents organes, glandes et autres parties du corps humain. La réflexologie fait appel à un toucher spécifique de ces points et zones réflexes avec les pouces et les doigts.

La réflexologie vise fondamentalement à soulager le stress et la tension, améliorer le fonctionnement des systèmes nerveux et circulatoires et favoriser le déblocage des influx nerveux, aider à rétablir l'homéostasie de façon naturelle";

D'ailleurs, en Chine on dit que lorsque l'on touche les pieds, on touche à l'âme. Une aide précieuse au bien-être.

Do-In : **Technique, pour évacuer le stress et la fatigue, c'est une méthode d'auto-** massage qui procure détente, bien-être, favorise la circulation sanguine, lymphatique et améliore l'équilibre nerveux et le sommeil.

Pourquoi un rythme saisonnier : Une manière de travailler sur les organes les plus sollicités à la saison correspondante.

- ◇ Intervenants: Chantal Thivillon et Brigitte Laurent
- ◇ Horaires: 14h-17h00
- ◇ Lieu: Salle Gonnet
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **25 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



STAGE « SALSA-BACHATA »

SAMEDI 3 DECEMBRE 2011

Le rythme n'est pas inné chez vous, vous aimez danser, alors pas d'hésitation, Loïc dans la simplicité, la convivialité et sur les pointes des pieds va partager avec vous ses recettes, son style, son rythme et sa gaieté pour vous faire découvrir la Salsa et la Bachata.

- ◇ La salsa est une danse improvisée d'Amérique du sud qui respecte des pas de base, qui se danse généralement à deux, où mais que l'on peut pratiquer également seul, ou à plusieurs : en ligne (comparsa, salsa suelta), à plusieurs couples (rueda de casino), ou encore un leader et deux partenaires (plus rarement deux leaders et une partenaire)),
- ◇ La bachata est un rythme dansant originaire de République Dominicaine, plein de folklore. On peut le considérer comme un mélange de boléro (surtout, le boléro rythmique) avec d'autres influences musicales d'origine africaine et avec d'autres styles comme le son, le merengue, le cha-cha-cha et le tango.

- ◇ Intervenant: Loïc Montrobert
- ◇ Horaires: 16h30-18H30
- ◇ Lieu: Salle Gonnet, Allée St Laurent, 42170 St Just St Rambert,
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **16 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



STAGE DECOUVERTE « PILATES »

SAMEDI 14 JANVIER 2012

" **le Pilates est une méthode douce**" (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps.

L' objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes..
Cette méthode a pour but d' harmoniser votre silhouette en vous apportant une plus grande force intérieure.

Grâce au Pilates vous allez vous affiner, perdre du poids, vous renforcer au niveau des muscles profonds et donc vaincre les douleurs lombaires, Vous allez gagner en souplesse.

- ◇ Intervenants: Aurélie Bouteille BE métiers de la Forme et Formatrice Leaderfit' Pilates ,
- ◇ Horaires: 9h30-10h30
- ◇ Lieu: Salle Ancien Dojo, à coté du Cinéma Family
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **10 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



STAGE ENCADREMENT

SAMEDI 7/14/21 JANVIER 2012

Découpe de passe partout, habillage de biseaux, mise en valeur de l'image !
Jouer avec les couleurs, les formes, les techniques, les supports, les matières !
Mettre en valeur une photo, ses souvenirs, une image, un objet, une aquarelle !

Stage pour tous niveaux !

Se faire plaisir en faisant plaisir !

- ◇ Intervenants: Anne Chabance,
- ◇ Horaires: 14h-17h00
- ◇ Lieu: Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **48€ avec les fournitures « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



Pack « Stage Activité »

5 SOI REES POUR UNE AQUARELLE

LUNDI 9-16-23-30 JANVIER & 6 FEVRIER 2012

Chantal aquarelliste passionnée vous propose de partager sa passion, vous initier à la technique à la fois si simple et si complexe

Aquarelle : dans aquarelle, il faut surtout entendre aqua,...! l'eau, l'eau où se diluent les pigments, sur le papier mouillé, ou humide ou presque sec, l'eau qui permet des fusions de couleurs, des lavis, des effets de transparence..

Un stage pour approcher ces jeux d'eau et de lumière propre à cette technique simple mais magique, et les intégrer à sa pratique personnelle.es utiliser pour une première composition personnelle."

Public : Niveau débutant,



- ◇ Intervenants: Chantal Giraud,
- ◇ Horaires: 18h30-21h00
- ◇ Lieu: Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **48€ avec les fournitures « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



Pack « Stage Activité »

STAGE CAPOEIRA

SAMEDI 28 JANVIER & 4 FEVRIER 2012

On définit la capoeira comme un art, une danse, une lutte. Cet art martial brésilien nous entraîne également à la découverte de ses instruments (pandeiro, atabaque, agogo, berimbau) et de ses chants et nous fait ainsi entrer dans l'histoire et la culture de ce pays. C'est une activité à multiples facettes (instruments, chants, maculele, samba de roda..).



- ♦ Intervenants: Association Capoeira Malugos Yssingaux,
- ♦ Horaires: 16h30-18h30
- ♦ Lieu: Salle Gonnet Allée St Laurent, 42170 St Just St Rambert
- ♦ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ♦ Tarif : **20 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



Pack « Stage Activité »



STAGE DANSE CONTEMPORAINE

SAMEDI 17/31 MARS 2012

Le stage propose un moment d'exploration de nouveaux espaces intérieurs, de partage avec le groupe, un moment de détente.

Avec une base technique ou pas, se donner le temps de découvrir individuellement la mécanique du corps et comment une façon personnelle de bouger devient notre richesse.

En développant la mobilité et l'amplitude du mouvement, la technique contemporaine prépare le **corps aux notions essentielles du geste et laisse Le plaisir faire son œuvre...**

- ◇ Intervenante: Anne Pupet,
- ◇ Horaires: 16h30-18h30
- ◇ Lieu: Salle Gonnet Allée St Laurent, 42170 St Just St Rambert
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **20 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



STAGE SOPHROLOGIE ENFANTS

« APPRENDRE A ECOULER SON CORPS »

SAMEDI 3 / 10 / 17 MARS 2012

Parce que les enfants d'aujourd'hui sont les adultes de demain et qu'ils sont déjà confrontés aux enjeux de rapidité, de réussite, de stress que le monde des « grandes personnes » leur impose...

Cet atelier propose aux enfants de :

- Rencontrer leur corps, découvrir leur respiration et l'appivoiser pour apprendre à se relaxer.
- Mettre en œuvre leur imagination
- Etre à l'écoute de ce qui se passe en eux mais aussi être à l'écoute de l'autre dans une ambiance ludique, pour les aider à grandir plus tranquillement

- ◇ Intervenante: Caroline Garde « Sophrologue »
- ◇ Horaires: 10h30-11h30
- ◇ Lieu: Bd Pasteur, 42170 St Just St Rambert
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **20 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



STAGE « Rock-Boogie »

SAMEDI 3 / 10 MARS 2012

Le rythme n'est pas inné chez vous, vous aimer danser, alors pas d'hésitation, Loïc dans la simplicité, la convivialité et sur les pointes des pieds va partager avec vous ses recettes, son style, son rythme et sa gaieté pour vous faire découvrir le Boogie et le Rock.

Le Boogie est une danse du courant Swing (comme le lindy-hop, le balboa, etc.) se dansant essentiellement sur du Boogie-woogie (**d'où le nom**). **Le style du Boogie est** à cheval entre le rock'n'roll (pas de base en 6 temps) et le lindy-hop (aspect swin-

- ◊ Intervenant: Loïc Montrobert
- ◊ Horaires: 14H-16H00
- ◊ Lieu: Salle Gonnet, Allée St Laurent, 42170 St Just St Rambert,
- ◊ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◊ Tarif : **25 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



REFLEXOLOGIE ET RELAXATION AU FIL DES SAISONS : LE PRINTEMPS

SAMEDI 24 MARS 2012

Réflexologie : La réflexologie est la science des zones réflexes du pied et de la main correspondant aux différents organes, glandes et autres parties du corps humain. La réflexologie fait appel à un toucher spécifique de ces points et zones réflexes avec les pouces et les doigts.

La réflexologie vise fondamentalement à soulager le stress et la tension, améliorer le fonctionnement des systèmes nerveux et circulatoires et favoriser le déblocage des influx nerveux, aider à rétablir l'homéostasie de façon naturelle";

D'ailleurs, en Chine on dit que lorsque l'on touche les pieds, on touche à l'âme. Une aide précieuse au bien-être.

Do-In : **Technique, pour évacuer le stress et la fatigue, c'est une méthode d'auto-** massage qui procure détente, bien-être, favorise la circulation sanguine, lymphatique et améliore l'équilibre nerveux et le sommeil.

Pourquoi un rythme saisonnier : Une manière de travailler sur les organes les plus sollicités à la saison correspondante.

- ◇ Intervenants: Chantal Thivillon et Brigitte Laurent
- ◇ Horaires: 14h-17h00
- ◇ Lieu: Salle Gonnet
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **25 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



STAGE SOPHROLOGIE

SAMEDI 31 MARS 2012

Faites une pause, prenez un temps pour vous !

La sophrologie est une méthode qui permet de renforcer l'équilibre entre le corps, les pensées, les émotions et les comportements.

Dans une ambiance conviviale, nous vous proposons de venir découvrir quelques unes de ses techniques :

- **Exercices de respiration**
- **Exercices de recentrage et de concentration**
- **Exercices de visualisation positive**

Pour se relaxer, gérer le stress quotidien, les émotions, retrouver un sommeil

- ◇ Intervenante: Caroline Garde « Sophrologue »
- ◇ Horaires: 9H00-12H00
- ◇ Lieu: Bd Pasteur, 42170 St Just St Rambert
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **20 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



4 SOIREEES POUR UNE AQUARELLE « Perfectionnement »

LUNDI 5/12/19/26 MARS 2012,

Chantal aquarelliste passionnée vous propose de partager sa passion, vous initier à la technique à la fois si simple et si complexe

Aquarelle : dans aquarelle, il faut surtout entendre aqua,...l'eau, l'eau où se diluent les pigments, sur le papier mouillé, ou humide ou presque sec, l'eau qui permet des fusions de couleurs, des lavis, des effets de transparence..

Un stage pour approcher ces jeux d'eau et de lumière propre à cette technique simple mais magique, et les utiliser pour une première composition personnelle."

Public : Niveau initié,

- ◇ Intervenants: Chantal Giraud,
- ◇ Horaires: 18h30-21h00
- ◇ Lieu: Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **48€ avec les fournitures « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



STAGE COUNTRY

SAMEDI 5/ 12 MAI 2012,

«Venez découvrir le vaste paysage de la Danse Country »

La Country Music en général, dansée depuis plusieurs générations regroupe plusieurs styles de musiques et de danses. Vous trouverez des influences Irlandaises, Celtique, Rock, Latino, et bien sure la **plus populaire, l'influence Cow-boy, Western, typique de l'image que l'on se fait.**

- ◇ Intervenant: Olivier Fichet,
- ◇ Horaires: 16h30-18h30
- ◇ Lieu: Salle Gonnet Allée St Laurent, 42170 St Just St Rambert
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **20 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



STAGE « Rock Acrobatique »

SAMEDI 5 MAI 2012

Le rythme n'est pas inné chez vous, vous aimer danser, alors pas d'hésitation, James dans la simplicité, la convivialité et sur les pointes des pieds va partager avec vous ses recettes, son style, son rythme et sa gaieté pour vous faire découvrir le Rock « Acrobatique ».

Le rock acrobatique est une danse **sportive basée sur le principe du rock à six temps. Il se danse** en couple, un homme et une femme ou une femme avec une femme, même en compétition. Il s'agit d'un dérivé du rock'n'roll dans lequel sont introduit des acrobaties.

- ◊ Intervenant: James « Studio Swing » Champion de France Rock Acrobatique
- ◊ Horaires: 14H-15h30
- ◊ Lieu: Salle Gonnet, Allée St Laurent, 42170 St Just St Rambert,
- ◊ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◊ Tarif : **12€ « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs



Pack « Stage Activité »

REFLEXOLOGIE ET RELAXATION AU FIL DES SAISONS : l'Eté

SAMEDI 2 JUIN 2012

Réflexologie : La réflexologie est la science des zones réflexes du pied et de la main correspondant aux différents organes, glandes et autres parties du corps humain. La réflexologie fait appel à un toucher spécifique de ces points et zones réflexes avec les pouces et les doigts.

La réflexologie vise fondamentalement à soulager le stress et la tension, améliorer le fonctionnement des systèmes nerveux et circulatoires et favoriser le déblocage des influx nerveux, aider à rétablir l'homéostasie de façon naturelle";

D'ailleurs, en Chine on dit que lorsque l'on touche les pieds, on touche à l'âme. Une aide précieuse au bien-être.

Do-In : **Technique, pour évacuer le stress et la fatigue, c'est une méthode d'auto-** massage qui procure détente, bien-être, favorise la circulation sanguine, lymphatique et améliore l'équilibre nerveux et le sommeil.

Pourquoi un rythme saisonnier : Une manière de travailler sur les organes les plus sollicités à la saison correspondante.

- ◇ Intervenants: Chantal Thivillon et Brigitte Laurent
- ◇ Horaires: 14h-17h00
- ◇ Lieu: Salle Gonnet
- ◇ Inscriptions : Bd Pasteur 42170 St Just St Rambert 04 77 36 62 15
- ◇ Tarif : **25 € « - 30% si quotient CAF inférieur à 600 ».**

Attention maintien des stages sous réserve des effectifs