

Calendrier

Vendredi 13 mars : Conférence

LA DETOX Ou comment se préparer à l'arrivée du printemps à 20h. à la MJC

Par Charlotte Trouseu, naturopathe

Vous voulez tout savoir sur le principe de la detox ?
Comment sortir votre corps de l'hiver pour le préparer à l'été ?



Cure de plantes, sève de bouleau, mono diète, jeûne intermittent... Choisissez ce qui vous correspond le mieux !

Participation libre

Renseignements : MJC 04 42 92 77 65

Samedi 22 mars : STAGE

LES SONS PORTEURS D'ÉNERGIE

De 9h30 à 17h salle Léo Lagrange

Avec Jean-Paul Duchêne



Ce stage s'adresse aux pratiquants des arts et techniques énergétiques, aux chanteurs, aux pratiquants d'arts martiaux, à ceux qui utilisent leur voix et qui souhaitent l'enrichir de Chi. Les effets attendus : libération de la voix, détente, ouverture, redressement de la posture, meilleure circulation énergétique dans le corps. Plus on émet de sons, plus on se recharge en énergie.

Participation : 65€

Renseignements et inscriptions obligatoires :
04 42 50 13 55 ou MJC

LE JARDIN s'éveille doucement

Le jardin se prépare à accueillir les futures semences du printemps. Le fumier est arrivé pour enrichir le sol, la paille est là pour garder plus d'humidité au pied de chaque plan, l'arrosage a été amélioré.

Dimanche 29 mars :

SPECTACLE DE MUSIQUE

de 18h. à 19h à la salle G. Brassens

Par les élèves de la Malle aux Arts



Ce petit spectacle clôturera l'après-midi de travail des élèves de la section musique. Les guitares, claviers, violons, etc. de tous niveaux vous présenteront ensemble des morceaux de différents répertoires.

Venez nombreux les soutenir !

Participation libre

Renseignements : MJC 04 42 92 77 65

A VENIR...

Les puces des couturières le **5 avril** et une conférence sur la quinoa le **8 avril**.

ça s'est passé à la MJC

Les 2 stages des vacances de février se sont passés sous le signe de la créativité.



L'atelier créatif n'a pas eu trop de ses 3 séances pour venir à bout de « la femme à l'ombrelle » de Monet. L'atelier poterie, à l'approche du carnaval s'est concentré sur le modelage de masque et autres figures.



Lors de la dernière **sortie botanique** du 4 mars, 12 participants ont découvert ou redécouvert le séquoia séculaire de la villa Montplaisir ainsi que de nombreuses plantes sauvages comme le chardon Marie, le crépis, la fausse roquette.

Prochaine sortie fin mars. Quelques places disponibles.

Bienvenue !

La MJC accueille deux nouvelles personnes à votre service :

Valérie Chouraqui, agent administratif d'accueil à temps partiel qui assurera une présence plus importante au secrétariat.

Sandrine Torre, agent d'entretien en CDD en remplacement de Paulette Bourriez en arrêt maladie.

Nous sommes heureux de les intégrer dans notre équipe.

Nouveaux horaires du secrétariat : la MJC vous accueille le lundi de 9h à 12h et de 14h à 17h, le mardi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30, le mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30, le jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h.