

**Dans le cadre des " vacances apprenantes "**  
**Des stages pour enfants et ados (-18 ans) sont organisés pendant les vacances de février,**  
**avec des intervenants professionnels et l'équipe de la MJC-Centre Social**

Tarif: 30€ le stage (25€ le stage à partir de 2 enfants de la même fratrie)  
**Places limitées, réservation obligatoire avant le 10/02/21 à l'accueil de la Mjc**  
Ces stages seront soumis aux conditions sanitaires en vigueur.  
Remboursement intégral en cas d'annulation en raison de la crise sanitaire

Du 15 au 19/02, de 14h à 17h

**8/12 ans " Arts plastiques " + accompagnement scolaire : 8 places**

**Jour 1 : Initiation à la calligraphie type street art / graffiti**

- Coloriage, découpage et collage de lettres

**Jour 2 : Initiation au pochoir**

- Personnalisation d'un pochoir

**Jour 3 : Réalisation d'une toile**

- En mélangeant les techniques apprises, nous réaliserons une œuvre sur toile 30X30 cm

**Jour 4 : Réalisation d'une casquette personnalisée**

- Avec les techniques typographiques apprises nous réaliserons une casquette customisée

**Jour 5 : Réalisation d'une œuvre sur disque vinyle**

- Page d'histoire autour de la culture hip hop

- Peinture sur disque vinyle

Intervenant professionnel : Victor Fiédos

Du 15 au 19/02, d'une durée de 1h30 par jour

**14/17 ans - Sophrologie : 8 places**

Intervenante professionnelle : Saliha Daril

**Informations à venir...**

Du 22 au 26/02, de 14h à 17h

**6/10 ans " Bien Être " + accompagnement scolaire : 10 places**

Le bien-être est un état de sensation agréable procuré par la satisfaction des besoins du corps et de l'esprit. Il rassemble à la fois la santé, la réussite sociale, le plaisir, la réalisation de soi, l'harmonie avec soi-même et les autres. Il a une fonction apaisante et "anti-stress".

Grâce à la découverte et à la pratique de différentes disciplines comme le yoga, le stretching, le taï chi, le qi gong, la respiration, la relaxation et la méditation guidée, les enfants pourront harmoniser leur corps et leur esprit, trouver l'équilibre et la pensée positive, acquérir un réel sentiment de paix, de tranquillité et de plaisir.

**Contenu pédagogique**

**\*Sur le plan corporel**

- Découvrir son corps, le percevoir et l'écouter, le ressentir
- Acquérir de la force, de la souplesse, de la mobilité et de la stabilité
- Prendre conscience de l'importance de la respiration
- Acquérir de la coordination à travers le mouvement.

**\* Sur le plan émotionnel**

- Canaliser ses énergies pour trouver l'apaisement
- Apprendre à gérer ses émotions
- Apprendre à se relaxer pour « lâcher prise » et se détendre

**\* Sur le plan du développement social**

- Améliorer la confiance en soi, la concentration et la prise de parole
- Construire la relation à soi et aux autres
- Développer son imaginaire.

Cet atelier se déroulera dans une ambiance bienveillante, rassurante et sécurisante où chacun pourra s'épanouir avec joie et sérénité. Une pédagogie axée sur l'expérimentation, la conscience du corps en mouvement et en équilibre avec son esprit et son environnement.

Intervenante professionnelle : Sabrina Siboni, professeur de danse et de Yoga, enseignante spécialisée de L'Education Nationale, formée à diverses techniques de pratique corporelles (yoga, tai chi, qi gong, viet vo dao, body-balance, danse méditation), anciennement rééducatrice en RASED.

Les 22 et 23/02, de 14h à 17h

**14/17 ans - Eloquence/libération de la parole/prise de parole en public**

**Préparation aux oraux de fin d'année : 8 places**

La découverte de son expression propre à travers des exercices sur de très courtes scènes et sur des argumentaires à défendre. Développer un discours personnel, forger son expression par un travail sur des thèmes imposés et libres. Apprivoiser sa présence en public. Prendre conscience de son « empreinte » sur un auditoire. Apprendre à la moduler en utilisant les outils du théâtre : pose de la voix, rythme, respiration, écoute, phrasé, diction, le corps dans l'espace, apprendre à apprendre son texte. Savoir faire appel à une dose d'improvisation tout en gardant la structure de sa pensée et de son discours. Valoriser son point de vue, travailler son originalité, la spécificité de son regard, savoir les transmettre, les oraliser dans une expression claire et définie.

**Il s'agit pour chaque participant de venir avec son envie de dire, son expression propre. Nous travaillerons sur les capacités d'invention. L'idée est d'amener chacun vers l'expression de soi la plus "juste" et la plus libre en développant un propos cohérent, argumenté et convaincant. Sous le regard et l'œil d'un metteur en scène... et de se faire plaisir !**

Intervenant professionnel : Patrick Mons, comédien, auteur et metteur en scène, il a intégré le travail d'un grand nombre de compagnies, a signé et joué -entre autres- des adaptations pour la scène de « La solitude du coureur de fond » d'Alan Sillitoe au festival d'Avignon et en tournée

Expériences pédagogiques : (entre autres)

- Formateur théâtre à l'Institut de Travail Social de Montrouge et ISIS CREA
- Plusieurs ateliers au long cours pour adolescents avec le FSE (participants impliqués dans les créations costumes, décors et la communication).
- Intervenant théâtre au collège Joséphine Baker de Saint-Ouen et Pablo Neruda d'Aulnay-sous-Bois.
- Direction d'un atelier théâtre annuel à Saint Ouen pendant six ans.