

SOPHROLOGIE avec Delphine (3 jours)

Du mardi 13 au jeudi 15 février

POUR LES ADULTES de 18h00 à 19h30 : 11,25€ - 26 ans / selon QF 27 ans et +

Venez découvrir la sophrologie avec Delphine.

L'occasion rêvée de faire une pause dans son quotidien pour apprendre à évacuer les tensions et à se relaxer.

3 jours de stage pour prendre soin de soi et se sentir plus détendu.e.s !

SEMAINE DU 19 AU 23 FÉVRIER 2024

COUTURE ENFANTS avec Marie (5 jours)

Du lundi 19 au vendredi 23 février

POUR LES 8-12 ANS de 10h00 à 12h00 : 25€



Accompagné pas à pas dans l'apprentissage, en petit groupe, votre enfant pourra découvrir les étapes de confection et réaliser 1 à 3 trousse de formats différents dans les tissus de son choix.

Il apprendra à coudre différents points à la main, à coudre à la machine, à monter une fermeture à glissière.

SELF-DEFENSE avec Pierre-Yves (5 jours)

Du lundi 19 au vendredi 23 février

POUR LES 12-17 ANS de 14h00 à 16h00 : 25€

Ce stage vous permettra d'appréhender tout type d'agression telles : bousculade, saisies, ceinturage, étranglement, coups de pied, coups de poing, couteau, bâton, revolver (pour les plus âgés). Pour ce faire, nous utiliserons des techniques issues du Krav-Maga reposant sur le principe de la parade et de la riposte immédiates.

Entraînements ludiques avec une progression dans la difficulté des mises en situation.

 PARIS

 mairie Onze
Paris

LES STAGES D'HIVER à Mercoeur

DU 12 AU 23 FÉVRIER 2024

THÉÂTRE & DANSE - MAGIE
CÉRAMIQUE - COUTURE - CIRQUE
SOPHROLOGIE - SELF-DEFENSE

Découvrez le programme

Informations et inscriptions

5 cité Souzy - 75011 PARIS.

Tél : 01 43 79 25 54

contact@mercoeur.asso.fr

www.mercoeur.asso.fr

association
mjc Paris-Mercœur



Centre
Mercoeur

SEMAINE DU 12 AU 16 FÉVRIER 2024

THÉÂTRE & DANSE CONTEMPORAINE avec Jean-Yves et Alison (Stage à la journée)

Lundi 12 février

POUR LES 8-12 ANS de 10h30 à 16h30 **62,50€**

Théâtre de 10h30 à 13h00 et danse de 14h00 à 16h30

Sur le thème de «l'envol».

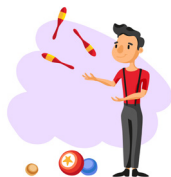
Partir à la recherche d'une expression libre, joyeuse et tournée vers l'entraide, pour se libérer de tendances individualistes et du risque d'emprise des réseaux sociaux.

Déjeuner sur place : repas et gouter à fournir.

CIRQUE avec Jean-Christophe (5 jours)

Du lundi 12 au vendredi 16 février

POUR LES 4-6 ANS de 10h00 à 11h00 : **12,50€**



Jean-christophe propose une initiation aux arts du cirque et à ses techniques (Jonglage, tissu, équilibre) par des jeux, de la mise en situation individuelle et collective dans le respect de l'autre et l'amusement.

MAGIE avec Jean-Christophe (5 jours)

Du lundi 12 au vendredi 16 février

POUR LES 6-10 ANS de 11h00 à 12h30 : **18,75€**

A vos baguettes, à vos grimoires..

Rendre l'impossible possible. Emerveillez votre entourage au travers de petits tours de magie.

COUTURE avec Geneviève (5 jours)

Du lundi 12 au vendredi 16 février

POUR LES ADULTES de 18h00 à 20h00 : **25€ - 26 ans / selon QF 27 ans et +**

Machine à coudre, tissus, fils, boutons, aiguilles, ciseaux, tout est là pour faire de vous le parfait styliste.



CÉRAMIQUE avec Emmanuelle (5 jours)

Du lundi 12 au vendredi 16 février

POUR LES ADULTES de 18h00 à 20h00 : **25€ - 26 ans / selon QF 27 ans et + / + 10€ de frais**

Averti.e.s et confirmé.e.s, ce stage vous permet d'aborder comme d'approfondir les techniques de modelage utilisées en poterie et en sculpture. Une thématique sur le corps vous sera proposée. Vos créations sont cuites en première cuisson basse température et un mail vous sera envoyé pour les récupérer. Merci d'apporter un tablier.

CIRQUE avec Bruno (3 jours)

Du lundi 12 au mercredi 14 février

POUR LES 7-12 ANS de 16h00 à 17h30 : **11,25€**

POUR LES 13 ANS ET ADULTES de 17h30 à 19h30 : **15€ - 26 ans / selon QF 27 ans et +**

Initiation ou perfectionnement aux différentes disciplines du cirque : Trapèze, tissu aérien, acrobaties, jonglerie et équilibre sur objets. Tous niveaux.

Informations et inscriptions

5 cité Souzy - 75011 PARIS

Tél : 01 43 79 25 54

contact@mercoeur.asso.fr

www.mercoeur.asso.fr