



Rapport d'activités

2023

Ateliers hebdomadaires

En partenariat avec la mairie
d'Espéraza pour le prêt des salles.

Atelier créatif : Enfants - 6 : 11 ans - Animé par Sonia.

Ateliers favorisant le bien-être de l'enfant au travers d'expressions spontanées : C'est une forme d'art thérapie intuitive. Les techniques sont mixtes : craies grasses et sèches, pastel, peinture, collage, modelage, etc...



Modelage

Dessin et
Collage



Découpage
et pliage



Danse Contemporaine : Enfants - À partir de 5 ans - Animé par Maud.

Accompagnement vers une danse libre et expressive, personnelle et collective. Des supports musicaux très diversifiés et d'autres formes d'art sont utilisés, afin de développer l'imagination et la créativité gestuelles des participants. Un apport technique permet aux danseuses et danseurs d'évoluer dans le plaisir et l'authenticité.



Le mouvement

L'expression



La danse

Tribal Fusion : Adultes - Animé par Nuiré.

Danse du ventre issue de la rencontre de diverses cultures : danses folkloriques du Moyen-Orient, d'Afrique du Nord, d'Espagne et d'Europe de l'Est.

Danse d'improvisation synchronisée, elle utilise un vocabulaire de mouvement permettant aux danseuses de communiquer par geste et contact visuel.

Des costumes



De la grâce

Du mouvement



Feldenkrais : Adultes - Animé par Patricia.

Méthode de prise de conscience par le mouvement. Accessible à tous, elle permet par des mouvements simples de prendre conscience de notre façon de bouger. Elle aborde le corps dans sa globalité et permet à chacun de progresser à son rythme.



Étirements

Relaxation



Prise de conscience
par le mouvement

Mosaïque : Adultes - Animé par Sophie.

Initiation à l'art de la mosaïque. Apprendre à se servir d'une pince pour découper émaux, pâte de verre et grès. Donner libre cours à sa créativité et ses envies par des réalisations personnelles.



Créativité



Matériaux



Technique

Théâtre : Enfants - À partir de 6 ans - Animé par Solange.

Développement de la confiance en soi à travers l'apprentissage du jeu de l'acteur. Sans jugement ni compétition, la pratique théâtrale développe la coordination des mouvements, le langage, la créativité et la coopération. Exercices ludiques, jeux de rôles, déguisements, sketches, spectacles, pour apprendre et comprendre dans l'humour et le plaisir.



Ateliers

Costumes

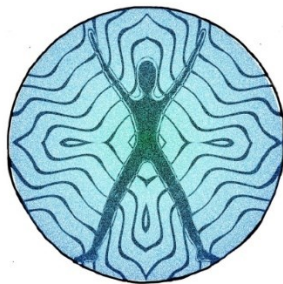


Spectacles

Yoga : Adultes - Animé par Irène.

Ouverts à tous, quelle que soit l'ancienneté dans cette pratique.
L'approche des postures se fait toujours de façon douce, dans l'intention d'éveiller la conscience des ressentis, des messages que nous renvoient notre corps, de notre attitude mentale et de notre ouverture aux résonances subtiles.

YOGA



Vendredi 10h – 11h30

Espace Alibert à Espéraza



Contact Irène : 06 87 07 30 38

Diplômée de l'École de Yoga Van Lysebeth
Affiliée à la Fédération FIDHY



Sorties Sportives jeunes

8 – 15 ans

En partenariat avec le Conseil
Départemental de L'Aude.

Animateurs agréés Jeunesse et Sport.
Animateurs MJC.

Avec le concours de la mairie
d'Espéraza
pour le prêt du stade

Tir à l'arc : Trois sorties : 8 et 15 Février - 8 Mars.



Des rencontres

Apprentissage
technique



Du sourire et
du rire



Golf : 26 Avril.

La concentration



Le swing

Et ramasser les balles



Disc golf : 22 Octobre.



Les yeux



Les bras



Les jambes

Activités

ponctuelles

Vœux à la mairie : 25 janvier.

Chaque année, les enfants des ateliers présentent leur travail à la mairie : Petit spectacle et dessins.



Bonne année

Nature, Art et Présence : Deux ateliers - 1 Mars et 22 février 2023.

De 3 à 6 ans. Animé par Ana et Sonia.

Découverte sensorielle de la nature. Contes et légendes. Art Plastique. Expression corporelle. Chants et Comptines.

Ce projet a été réalisé dans le cadre d'un stage de formation professionnelle au sein du chantier d'insertion Parchemin : Ana : Parchemin - Sonia : MJC.

Modelage



Nid d'oiseau



Découpage



Moi et les autres : Quatre jours - 17 : 18 : 20 : 21 avril.

Animation pédagogique et ludique enfants : 5 à 11 ans.

Exposition interactive pour les enfants et les enseignants qui les accompagnent :
Projet pédagogique créé par la Confédération des MJC de France, avec le soutien du
Ministère de l'Éducation Nationale de la jeunesse et des Sports et de la Caisse
d'Allocation Familiale.

Les ateliers ont été conçus autour du développement de l'esprit critique à travers le jeu.
Transmission d'outils et de savoir, apprentissage du débat, de la liberté d'expression,
d'une vie sociale animé par la tolérance. Apprendre et comprendre.



Débattre



Coopération



Vivre ensemble

Cabanes du Bonheur : 13 juin 2023.

Animé par Sonia avec l'aide d'Yvan et de Lucette.

Accueil des enfants de l'école maternelle d'Espéraza.

À travers le jeu, le travail manuel et la créativité, ces ateliers ont pour vocation de sensibiliser les enfants à l'écologie.



Construire

Décorer



Admirer

Animation théâtre : 5 avril - 1^{er} août 2023

Initiation au théâtre avec les enfants de l'accueil ALSH.



Les costumes

Le jeu de l'acteur



Théâtre de rue

Forum des Associations :

Organisé par la mairie d'Espéraza. Octobre 2023.

Permettre aux associations et au public de se rencontrer.

L'animation



Les ateliers

Festival d'Éducation Populaire :

Organisé par l'association Ribambelle - 7 octobre 2023.
En collaboration avec d'autres associations, dont la MJC.

Partager des pratiques éco-responsables. Valoriser les richesses naturelles et culturelle d'Occitanie. Permettre l'accès à la culture pour tous. Participer à l'animation sociale du territoire. Construire localement un avenir durable.



Le stand

Les ateliers



Les spectacles