Un instant pour soi : sophrologie ludique

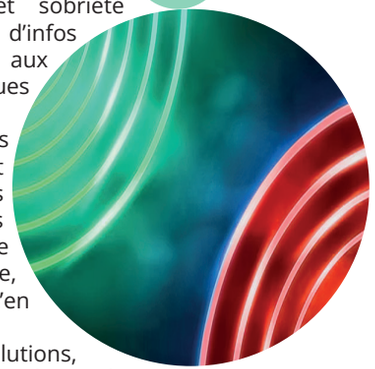
Cette pratique n'est ni une thérapie ni une baguette magique mais ouvre de nouveaux horizons par des réponses efficaces et adaptées aux besoins de chacun. La sophrologie permet une prise de conscience et une connaissance de soi par l'harmonisation du corps et du mental qui vont progressivement se libérer des tensions et pensées inutiles pour mieux vivre l'instant présent.

Besoin matériel : de simples chaises suffises mais l'on peut aussi apporter un petit coussin pour plus de confort.

Les séances sont adaptées et accessibles à tous (à partir de 12 ans si les enfants sont capables de rester tranquilles !)

Les mardis de 18h à 19h30 : 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre, 16 janvier, 13 février, 12 mars, 9 avril, 21 mai, 18 juin*

Atelier Bonnes ondes



Exposition aux ondes EMa et sobriété numérique, des séances d'infos prévention à l'exposition aux ondes EMa (électromagnétiques artificielles). .

Un ensemble de séances afin de mieux connaître et comprendre l'impact des ondes électromagnétiques artificielles sur notre corps et notre environnement : santé, vie privée, vie professionnelle, et comment s'en protéger.

Quelles sont les sources et les pollutions, comment limiter leur impact, quels outils et méthodes ? Présentation d'outils de mesures. Quels sont les risques électromagnétiques, comment agir individuellement et collectivement ? Observer l'histoire de l'électricité et ses impacts comme ses bienfaits pour nos vies.

Samedi de 14h30 à 16h30

9 septembre : Les OEMa et l'impact sur le vivant
4 novembre : Les OEMa, bénéfices ou dégâts sur la santé ?
13 janvier : Les OEMa, réduire son exposition au quotidien
2 mars : Les OEMa et les addictions à des outils connectés
4 mai : Les OEMa et les données personnelles, les objets connectés et la numérisation du monde
8 juin : Vers une sobriété énergétique et numérique !
Séances déconnectées !*

* Tarif : 5 € ou tarif réduit : 3 € (RSA, chômeur, parent isolé, étudiant, famille nombreuse...) Sauf atelier bijoux, participation demandée de 15€, mais vous repartez avec votre oeuvre !
+ 10 € de cotisation annuelle valable du 1er septembre au 31 août de chaque année, obligatoire pour participer aux ateliers.

Bienvenue

11 novembre - 31 mars
du mardi au vendredi
9h30-12h30 / 14h-18h
samedi - dimanche
14h-18h

1er avril - 11 novembre
du mardi au vendredi
9h30-12h30 / 14h-18h30
samedi - dimanche
14h-18h30

Rejoignez l'équipe de la Maison Hirondelle :
en adhérant,
en devenant donateur, bénévole,
en participant aux Retrouvailles
le 2e vendredi de chaque mois.

Toutes les infos sur le site internet ou sur place.

Association La Maison Hirondelle
11 place du Prieuré - 89420 MONTREAL
Tél : 09 51 33 63 19
contact@la-maison-hirondelle.com
www.la-maison-hirondelle.com

Nos partenaires :

BOUTIQUE ASSOCIATIVE

La Maison Hirondelle

EPICERIE, EXPOSITIONS, ATELIERS, EVENEMENTS

Programme des ateliers

2023-2024

Pour les moins vieux (de 8 à 14 ans)

L'Atelier Clown du mercredi **Avec Lucie**

C'est quoi ce truc ? Atelier de clown de théâtre pour apprendre à se découvrir, s'épanouir, grandir… et surtout s'amuser !

Que tu sois grand, petit, comme-ci ou comme-ça, viens laisser éclore la petite graine de clown qui se cache en toi !!!

Qu'est-ce qu'on fait ? Des petites activités de recentrage, d'échauffement, de mouvement pour se mettre en nez ! Des jeux collectifs pour se rencontrer, oser se dé-couvrir, jouer avec les émotions ; des improvisations clowns !!! Pour s'exprimer et jouer avec ce qu'on nez !

Ça marche comment ?

Viens avec une tenue confortable et ton humeur du moment,

Mercredi de 16h à 17h30 : 27 septembre, 11 octobre, 8 et 22 novembre, 6 et 20 décembre, 10 et 24 janvier, 7 février, 6 et 20 mars, 3 avril, 15 et 29 Mai, 12 et 26 Juin.*

Le stage de clown des vacances **Avec Guity**

Au fur et à mesure des journées, les enfants expérimenteront le jeu en duo avec un autre clown, et petit à petit, improviseront des petites scènes.

Chaque jour seront approfondies les règles d'or du clown qui permettent à chaque enfant de trouver en lui-même une force d'interprétation liée à un état de jeu bien spécifique.

L'objectif de cet atelier est de partager cet art singulier qu'est celui du clown et, au travers de celui-ci, de valoriser et soutenir le potentiel créatif de chaque enfant, son imaginaire, et sa capacité à jouer avec humour et liberté.

Vacances de la Toussaint : 21, 22, 23 octobre de 14 h à 16h. / Vacances de Noël : 3, 4, 5 janvier de 14h à 16h.*

Les DIY créas d'Eloise

Les moins de 8 ans sont les bienvenus s'ils sont accompagnés

Atelier Cartes Végétales

Découvre tout ce que l'on peut réaliser avec de simples feuilles d'arbres et laisse-toi inspirer par la magie de la nature.

Samedi 30 septembre à 15h*

Atelier Halloween

Réalise de super chouettes décorations pour célébrer halloween. Déguisement fortement souhaité

Mercredi 25 octobre à 15h*

Atelier décorations d'automne

L'automne et ses couleurs flamboyantes sont propices à de nombreuses idées ornementales. Crée tes propres déco et repars avec un peu de magie à déposer dans ton chez toi.

Mercredi 1er novembre à 15h*

Atelier décorations de Noël

Envie de diffuser la magie et la féerie de Noël dans ta chaumière ? Confectionne avec nous de jolies décorations qui égaieront ton foyer et épateront tes invités.

Mercredi 13 décembre à 15h*

Atelier Peinture

Découvre une multitude de techniques de peinture avec des objets parfois insolites pour des résultats étonnants.

Pour petits comme pour grands !

Mercredis 14, 21 et 28 février à 15h*

Atelier Potion Magique :

A toi la recette d'une potion magique fantastique ! Crée la potion, décore ta fiole et écris ta formule magique.

Mercredi 17 avril à 15h*

Atelier Bijoux

Je t'enseigne dans cet atelier la technique du wire wrapping alliant fils de cuivre et pierres fines. Entre amis, en solo ou même en famille, nous confectionnerons ensemble des bijoux fins et délicats… sans aucun nœud ! Un atelier à offrir ou à s'offrir.

A partir de 8 ans. Participation : 15€

Samedi 18 et dimanche 19 novembre 2023 à 15h

Samedi 20 et dimanche 21 avril 2024 à 15h

Pour tous

Ateliers artistiques **Avec Jeanne Laurent, artiste plasticienne**

Dessiner collectivement en volume, avec des végétaux, des objets trouvés, des fruits, des légumes, des fleurs. Un motif sera choisi en début de séance, et les participants à l'atelier chercheront ensemble à donner forme avec les matériaux qu'ils auront apportés. En fin de séance, une séance photo permettra de garder l'image, en créant une série qui sera assemblée en fin d'année.

Ateliers artistiques en extérieurs ou en intérieurs en alternance selon le temps qu'il fera.

Samedi de 15h à 17h : 23 septembre, 21 octobre, 25 novembre, 23 décembre, 27 janvier, 24 février, 23 mars, 27 avril, 25 mai, 22 juin.

Café-Couture

Un moment convivial autour d'une boisson chaude pour discuter, échanger, apprendre sur la couture et les textiles. Confirmé (e) ou débutant(e), n'hésitez pas à venir partager vos expériences, modèles ou votre bonne humeur !

Entrée libre. Renseignements pour la prochaine date sur l'agenda en ligne de la MH ou par téléphone (les dates sont choisies collectivement d'une séance à l'autre).

Pour les moins jeunes(à partir de 12 ans)

Stage calligraphie chinoise

Née en Algérie, Michèle Dhume vit à Paris depuis l'âge de vingt ans. Après avoir été psycho-pédagogue auprès de jeunes enfants à Paris, elle approfondit le travail corporel dont le QI Kong et le Tai Chi. Puis dans cette ligne, elle découvre la calligraphie qu'elle étudie avec Kar Fung Wu et Maitre Zhou. Depuis, elle anime des ateliers de calligraphie chinoise. Cela concerne tout public à partir de 12 ans. Lors de ces rencontres, elle fournit le matériel spécifique.Pour la Maison Hirondelle, elle propose un atelier se déroulant sur deux jours successifs, avec une pause dégustation de 15 mn au milieu.

Samedi 30 septembre et dimanche 1er octobre de 14h à 16h30

Atelier philosophie **Avec Marie-Pierre Frondziak et Denis Collin**

Cette année nous mettrons la philosophie à l'épreuve de nos règles de conduite et des questions les plus épineuses que rencontrent nos sociétés. Souvent toutes ces questions sont posées comme un affrontement entre deux grands blocs idéologiques (à ma gauche les bons progressistes et à ma droite les horribles conservateurs, à moins que ce ne soit l'inverse). Nous faisons le pari que la morale peut être universelle (sinon elle n'est pas morale) et que la raison peut aider à débrouiller les fils où notre pensée s'est emmêlée. Comme de coutume, nous nous contenterons d'introduire le sujet et la discussion sera libre !

Jeudi à 18h30

19 octobre : Avons-nous des devoirs envers nous-mêmes ?
16 novembre : Le mérite est-il une valeur sociale ?
14 décembre : Le genre, est-ce une question essentielle ?
15 février : La nature a-t-elle des droits ?
14 mars : Notre corps est-il à notre disposition ?
11 avril : GPA, PMA, jusqu'où va la légitimité du « désir d'enfant » ?
16 mai : Doit-on légaliser l'euthanasie ?

Linguistique vivante **Avec Sébastien Haton**

Une langue vivante mérite une linguistique vivante. Dans cet atelier de linguistique nouvelle formule, je vous propose de participer activement à l'étude des mécanismes de la langue afin de les ressentir profondément. Sans prérequis particulier autre que votre intérêt pour la langue française, vous participerez de façon dynamique et interactive à un véritable atelier, un lieu d'expérimentation et de réflexion autour de ce qui fonde votre langue : les mots, les sons, la grammaire, les sens, les dictionnaires, la syntaxe, l'invention langagière, les niveaux de langue, etc. Venez avec vos certitudes, vos a priori et vos doutes ; vous repartirez sûrement avec une vision nouvelle d'une langue aussi belle et profonde que l'univers.

Mercredi à 18h30 : 13 et 27 septembre, 11 octobre, 22 novembre, 7 février, 27 mars, 10 et 24 avril, 8 et 22 mai, 12 et 26 juin*