CHASSE AUX TRESORS

L'association LES MONÔMES organise un évènement familial: une Chasse aux trésors ouverte à tout âge, qui aura lieu le samedi 10 octobre à la Maison des Essarts (Bron), de 10h à 19h. L'entrée est gratuite. Les inscriptions seront ouvertes de 10h à 11h. Possibilité de se restaurer sur place: une buvette sera à votre disposition. Vous trouverez différentes activités liées à cette chasse aux trésors : olympiades - courses en sac - bowling (etc.). Nous vous attendons tous et toutes dans la joie et la bonne humeur.

HIP-HOP

Forte de ses nouvelles acquisitions au Canada, Soraya reprend les ateliers de Hip-hop sur un format plus court, mais plus intensif, le mercredi après midi de 14h à 17h. Epaulée par Joël des Six-styles , elle vous propose des projets tout au long de l'année. A vos chorégraphies !!!

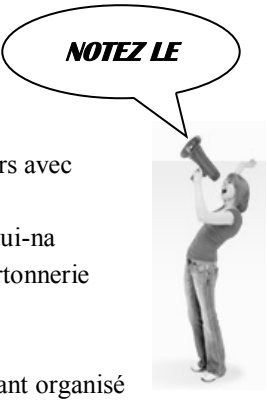
BONNE RENTRÉE À TOUS !

La p'tite LETTRE des Essarts

Octobre 2015 / Numéro 333

Maison des Essarts 21, rue du Parc 69500 Bron
04 78 74 25 37 - maisonessarts@wanadoo.fr

- Mercredi 7 octobre : Exposition vénus dans le cadre de la prévention du cancer du sein
- Mercredi 7 octobre à 18h30 : Conférence psycho-phonologique avec Colette Deschamps
- Jeudi 8 octobre de 14h à 17h : Cercle de l'amitié
- Samedi 10 octobre de 10h à 19h : Chasse aux trésors avec l'association « Les Monomes »
- Lundi 12 octobre de 9h15 à 11h15 : Stage yoga et tui-na
- Samedi 17 octobre de 14h15 à 18h15 : Stage de cartonnerie récréative
- Jeudi 5 novembre de 14h à 17h : Cercle de l'amitié
- Samedi 14 novembre de 14h30 à 18h30 : Thé dansant organisé par le Centre Social des Taillis



SITE INTERNET http://www.maisondesessarts.fr
Consultez le site internet de la Maison des Essarts pour plus d'infos et le calendrier des animations

AGENDA de la P'TITE LETTRE

Remise de vos articles ou de vos suggestions avant le lundi 05/10/15 dans le tiroir « petite lettre » près d'Annie à l'accueil

- Comité de rédaction : lundi 12/10 à 18h15
- Impression tirage : mardi 20/10
- Pliage encartage : jeudi 22/10
- Distribution : à partir de jeudi 22/10

INSCRIPTIONS

Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes au Centre de Loisirs pour les vacances de la Toussaint. Le Centre sera ouvert tous les lundis, mardis, mercredis, jeudis et vendredis du 19 au 30 octobre. Sorties les mardis et jeudis. Programme à venir, à consulter auprès d'Annie à l'accueil.

STAGE DE DECOUVERTE

STAGE DE DECOUVERTE DE YOGA ET TUI-NA (MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS) :

Apprentissage doux de postures et exercices respiratoires simples entremêlés d'automassages. Pour se détendre, s'assouplir, se sentir bien et améliorer ses capacités de concentration et d'équilibre interne. Stage ouvert aux adultes.

Horaires: lundi 12 octobre 2015, de 9h15 à 11h15

Tenue : des vêtements amples (jogging), une serviette de bain pour ceux qui préfèrent, à poser sur le tapis de sol.

PSYCHOPHONOLOGIE

Il s'agit de retrouver le contact avec son énergie vitale originelle, à travers sa respiration abdominale, lente et profonde. En laissant vibrer le son sur l'expire, on installe détente et bien-être, ce qui permet, grâce à différents exercices adaptés, de développer les potentiels souhaités : musique, chant, parole en public, management, etc…et de favoriser santé, paix intérieure et joie de vivre.
Animé : par une psychologue clinicienne, également biologiste, qui aide à donner sens aux émotions, sensations et images apparues au cours des exercices.
Quand : tous les lundis, de 12h30 à 13h15.

ATELIER CREATIF

Cartonnerie- Recouvrement et ou embellissement de boîtes existantes etc…Venez exprimer votre créativité !!! Nous allons vous proposer plusieurs ateliers adultes distincts de création autour d'objets avec du carton, du papier, etc.
Rendez-vous le **samedi 17 octobre** pour la construction d'un plateau en carton de **14h15 à 18h15.**
Coût : atelier 10 € + matériel (2à3 €)
Veuillez-vous inscrire auprès d'Annie à l'accueil (8 places)
Possibilité d'échanger matériel de récupération / mutualisation
Une personne ayant une idée peut la proposer aux autres : une personne ayant une idée et capable de montrer aux autres peut proposer un atelier.

LES RANDOS DU PLEIN AIR

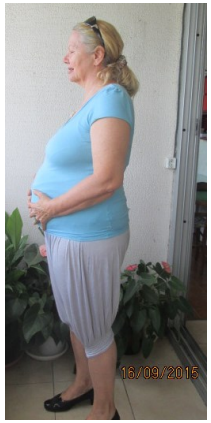
Les randos du plein air auront lieu:
- Dimanche 4 octobre : Sortie au Bois d'Oingt (60 km de Bron) – itinéraire facile pour un temps de marche de 3h30 et un dénivelé de 160m.
- Dimanche 18 octobre : Sortie à St Victor sur Loire (80 km de Bron) – Ce sera une marche un peu longue, soit environ 4h30, mais un raccourci est possible.
Nous vous rappelons que les inscriptions pour ces sorties se font le mercredi qui précède, à 18h à la Maison de Quartier. L'heure de rendez-vous sera donnée à cette occasion.

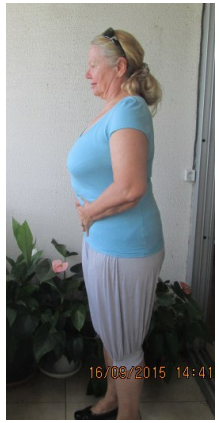
LE CERCLE DE L'AMITIE

Solitude, isolement, morosité font partie de votre quotidien. Nous vous proposons de partager ces difficultés et de réagir par le biais de rencontres qui vous redonneront le sourire et vous permettront de faire de nouveaux amis. Prochaines rencontres les 8 octobre et 5 novembre de 14h à 17h à la Maison des Essarts.

CONFERENCE PSYCHOPHONOLOGIE

Psycho : psychologie - Phono : son - Logie : science
Etude de l'âme humaine
But : S'exprimer dans le souffle et la voix – Etre à l'écoute de son corps, de son ressenti, quand le souffle profond et la vibration de la voix libèrent les énergies et amènent paix et bien-être.
Cette conférence aura lieu le mercredi 7 octobre à 18h30 à la Maison des Essarts. Après un témoignage, nous aborderons l'historique de cette approche. Nous la vivrons dans un exercice simple et fondamental de la méthode.
Puis nous en verrons les nombreuses facettes et bienfaits, et conséquences sur notre existence.
Nous découvrirons aussi l'importance culturelle et linguistique de ces observations à travers les différentes langues de ce monde.





Et nous jetterons un coup d'œil vers les portes que la psychophonologie ouvre sur notre histoire personnelle (ontogénèse) et l'histoire originelle de l'humanité (phyllogénèse). Enfin, nous présenterons l'espace professionnel ouvert par ce travail.

CAFE PSYCHO

C'est un lieu d'écoute et de parole, sur un sujet choisi par le groupe, en toute liberté, sans jugement, dans le respect de la vérité de chacun : à chacun sa vérité et l'écouter vraiment, posément, permet d'enrichir la sienne, de la questionner. Ce n'est pas un lieu de thérapie, même si cette qualité d'écoute a valeur thérapeutique.
Animé par une psychologue clinicienne, également biologiste, qui intervient comme régulatrice, à la demande ou quand nécessaire. La confidentialité est de rigueur.
OBJECTIF : développer l'écoute vraie – oser la parole authentique et développer le plaisir de l'échange sincère.
Chaque 1er lundi du mois – De 18h à 20h

LIRE ET FAIRE LIRE

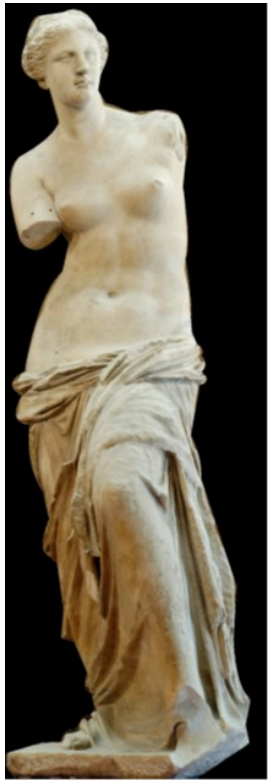
La journée du 29 mai,
Quel beau temps ! Quel cadre et quelle belle journée ! C'était le vendredi 29 mai, au parc des Essarts, dans une ambiance festive, un grand nombre de bénévoles de l'association Lire et faire lire s'est réuni pour partager leur vécu de lecteur ou lectrice.
La matinée a commencé avec un DVD sur « Pourquoi la lecture aux tout-petits ? », suivi d'un échange très nourri, puis apéro-chantant avec L.Decoret.
Ensuite, pique-nique dans le parc ombragé : un vrai moment de détente.
La reprise de l'après-midi s'est faite avec un spectacle de Cécile Lopez : du rire et encore du rire à l'unanimité ! Quel talent ! Que du bonheur pour tous et… pour elle aussi.
Avant de se quitter, un dernier petit verre de l'amitié avec des langues qui ne tarissaient pas d'éloges sur cette journée. Tout le monde avait le sourire aux lèvres.
Au revoir et …à l'année prochaine , bien sûr.
Grand merci pour l'accueil que nous avons trouvé et qui a contribué au bon déroulement de cette journée.

DANSE ECOSSAISE

Vous connaissez la danse écossaise? A l'école Jules Ferry, on la danse tous les jeudis. Mais elle se danse aussi dans le monde entier, du Japon aux États-Unis, de la Nouvelle Zélande à la Russie... Et même en Écosse! C'est une danse pour s'amuser ensemble, pas tellement une danse de spectacle. Il faut être au moins 8, écouter la musique, et puis on fait des formes géométriques. C'est excellent pour la mémoire, pour le repérage dans l'espace, pour être plus à l'aise dans son corps, et puis ça fait faire du sport!

Maintenant, on peut faire de la danse écossaise le **lundi de 18h à 19h à la Maison des Essarts**! Pas besoin de kilt, de partenaire, de savoir danser, mais prenez des chaussons, de la curiosité et de la bonne humeur! Alors filles et garçons, petits et grands de 6 à 90 ans, les lundis soirs, on vous attend !

CANCER DU SEIN



Aujourd'hui, trop de femmes sont encore atteintes du cancer du sein, 1 femme sur 9. Le projet Venus a pour vocation d'aller à la rencontre des femmes afin de les sensibiliser à la nécessité du dépistage organisé, mis en place par l'Ademas 69. En abordant un problème médical grave par le biais artistique, le projet Venus ouvre la voix aux femmes réticentes à se faire dépister. En relation étroite avec Europa Donna, l'Ademas 69 et l'Assurance maladie du Rhône, il s'agit d'une sensibilisation experte que le projet Venus met en place.

Pour la sixième année du projet Vénus, 103 toiles seront réalisées à partir de photographies de 106 femmes et 1 homme, qui seront ensuite sublimées par des artistes et des ateliers sociaux de Lyon et son agglomération. Ce projet réunira environ 100 modèles, 53 artistes, 10 photographes et 9 ateliers implantés en zone urbaine sensible qui participeront au projet, avec l'objectif d'impliquer plus de 50 femmes à ce projet, chacune réalisera une toile.

Exposition à la Maison des Essarts à partir du 7 octobre prochain.

Maison des Essarts - BRON

GYMNASTIQUE DE RUFFIER

Culture Physique Fondamentale avec bâton.

A la maison des Essarts, Salle Verte

Tous les mercredis matin

10H à 11H

Animé par Gilles DONGUY

Diplômé Sport pour tous et FECPF

Sites internet :

www.gymruffier.com

www.qigong-pour-tous.net

Renseignements pratiques à la maison des Essarts