



Une équipe de professionnels soutenus par les adhérents, bénévoles et administrateurs à l'écoute de vos idées,

ET CHRISETTE MARGLAUX, DORINE, RÉGINE AVEC MANOU,



CEST QUOI ? CALLOUX LES P'TITS

- La foyers rural Les P'tits Cailloux est une association loi 1901 créée en novembre 1998, adhérente à la Confédération des villages pour favoriser la citoyenneté, l'environnement et la délocalisation des activités culturelles, artistiques, éducatives, sportives et de recherche et de coopération rurale.
- L'association s'appuie sur des valeurs d'éducation populaire pour favoriser la citoyenneté, l'environnement et le développement durable et à la Confédération des villages avec le soutien des foyers ruraux.
- Elle propose des activités éducatives, culturelles, artistiques, sportives et de recherche et de coopération rurale.
- C'est aussi un lieu d'expérimentation et d'innovation dans la perspective d'une relation plus harmonieuse entre les personnes et leur environnement.
- Nous considérons la vie collective comme un élément incontournable dans la construction de l'individu et du vivre ensemble.
- Une équipe de professionnels soutenus par les adhérents, bénévoles et administrateurs à l'écoute de vos idées, nous considérons la vie collective comme un élément incontournable dans la construction de l'individu et du vivre ensemble.

LES ATELIERS



**PLAISIR CRÉATIVITÉ
DÉCOUVERTE
POUR TOUS
BATUCADA CHANT
ESCALADE QIGONG
CIRQUE
VOIX PARTAGÉES
VIVRE-ENSEMBLE**

2021-2022



FOYER RURAL LES P'TITS CAILLOUX

Conception graphique Elsa Lescure



NOUS CONTACTER

Foyer rural
Les P'tits Cailloux
48320 Quézac
04 66 44 29 56
06 84 93 70 04
www.foyer-rural-quezac.fr
lesptitscailloux48@gmail.com
[f](https://www.facebook.com/lesptitscailloux/) Lesptitscailloux Foyer Rural

NOS PARTENAIRES



ÊTRE ADHÉRENT C'EST QUOI ?

- Manifester son soutien à l'association.
- Porter les valeurs de l'association, participer aux débats et décider des grandes orientations.
- Payer sa cotisation annuelle.

LES AVANTAGES !

- Passer des moments conviviaux, rencontrer ; échanger ; partager ses savoir-faire.
- Accéder à de la documentation et à des outils pédagogiques.
- Accéder à de la formation.

COMMENT PARTICIPER ?

- En étant acteur de la vie associative : conseil d'administration, commissions de réflexion, assemblée générale...
- En étant bénévole lors d'événements ponctuels ou par la mise en place d'activités plus pérennes.



LES ATELIERS 2021-2022



Ce sont des ateliers sportifs et culturels pour tous qui permettent de s'épanouir, de s'exprimer, de s'émerveiller, de trouver sa place, de s'ouvrir aux autres et de gagner en autonomie. Vivre une expérience collective enrichissante, tout en s'amusant au rythme de chacun.



QI GONG

À LA SALLE DES FÊTES DE QUÉZAC

- › Adulte
- › Les lundis
- › De septembre à juin
- › 18h30-19h45
- › Tarif 65€/trimestre + adhésion

Pratiqué régulièrement, il peut nous permettre de défaire les blocages, détendre le corps, réguler le souffle, apaiser le mental, nous aider à conserver notre capital santé, à mieux gérer nos émotions, à retrouver dynamisme et mieux être...

Animé par Martine Sevilla
06 87 44 52 89
grainedetao@orange.fr

VOIX PARTAGÉES

AU COMPLEXE CULTUREL D'ISPAGNAC

- › Adulte
- › Les mardis
- › De septembre à juin › 18h-19h30
- › Tarif 80€/an (15 séances) ou 150 € (30 séances) + adhésion

Chanter pour que tout le monde se fasse plaisir et arrive à trouver sa voix. Le répertoire musical englobe soul, gospel et percussions corporelles.

Animé par Laurent Solero
06 38 28 24 76
timalochris@yahoo.fr

EN CIE DES PLANTES

EN LOZÈRE

- › Adulte
- › 3-4 week-end par an
- › Participation + adhésion

Au fil des saisons, sorties reconnaissance des plantes,

récolte et transformation pour se nourrir,
se soigner, teindre la laine, faire du papier végétal, etc

Contact Sophie Lemonnier
04 66 45 25 10
sophie.lemonnier@yahoo.fr

ARTS DU CIRQUE

A ISPAGNAC ET À STE ENIMIE

- › Les mercredis
- › Du 22 septembre à 22 juin
- › Spectacle sous chapiteau le 19 juin

AU COMPLEXE CULTUREL D'ISPAGNAC

- › 16h30-17h30 - 3-5 ans - 195€/an +adhésion
- › 17h30-19h - 6-12 ans - 220€ + adhésion
- › 19h-21h - plus de 13 ans et adulte - 295€ + adhésion

À LA SALLE DES FÊTES DE STE ENIMIE

- › 13h30-14h45 - 6-11 ans - 185€/an +adhésion
- › 14h45-15h30 - 3-5 ans - 110€ + adhésion

Initiation aux arts du cirque

jonglage, jeu d'acteur, acrobatie, aériens, objets d'équilibre...
Création et production d'un spectacle sous chapiteau : mise en scène, costumes, scénographie, sons et lumières encadrés par des professionnels du spectacle.

Animés par Damien Gohory et Kelsey Raines
07 67 27 86 04
primartcircus@gmail.com

BATUCADA

À LA SALLE DES FÊTES DE QUÉZAC

- › Adulte
- › Les jeudis
- › De septembre à juin
- › 18h30-19h30 par atelier et 19h30-21h30 par section
- › Tarif 65€/an + adhésion

Un son venu de loin, des rythmes entraînants...

la batucada Batukaïou anime des carnavaux, des fêtes votives, des soirées...

Musique de rue, la Batukaïou fera danser sur des airs de Samba...

Animé par Robbee
06 88 77 06 49
roobyy@live.fr

ESCALADE

À FLORAC ET STE ENIMIE

- › Pratiques sur différents lieux (Florac, Ste Enimie et extérieur).
- › D'octobre à mai
- › 12 mercredis dans l'année + 3 samedis en demi-journées
- › 7-14 ans : 3 groupes
- › 10h-11h30 - Tarif de 150 €/an + adhésion
- › 11h30-13h - Tarif de 150 €/an + adhésion
- › 13h30-15h30 - Tarif de 200 €/an + adhésion

Animé par Jean-Baptiste Conan
06 95 96 67 46
info@labellecorde.com

A noter sur votre agenda la participation à l'Assemblée Générale de votre association en tant qu'adhérent au Foyer Rural des P'tits Cailloux. C'est important que vous soyez présent à ce moment fort de l'association pour soutenir votre association !

