

# LES ATELIERS 2022-2023



## QI GONG

SALLE DES FÊTES - QUÉZAC

- › Adulte › Les lundis
- › Du 19 septembre à juin
- › 18h30-19h45
- › Tarif 165€/an ou 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



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.



## VOIX PARTAGÉES

SALLE DES FÊTES - QUÉZAC

- › Adulte, ados › Les mardis
- › Du 4 octobre à juin (soit 30 séances)
- › 18h15-19h45
- › Tarif 150€/an+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

## THÉÂTRE

COMPLEXE CULTUREL ISPAGNAC

- › 4-6 ans › Les Mardis
- › Du 4 octobre à juin
- › 17h-18h
- › Tarif 200€/an+adhésion
- › 7-11 ans › Les lundis
- › Du 3 octobre à juin
- › 17h30-19h
- › Tarif 250€/an+adhésion

Chaque séance est composée de jeux, d'improvisations ou de petites scènettes encourageant

l'écoute et la coopération. Les enfants s'initient au plaisir de jouer avec les mots et l'imaginaire et à monter sur scène face à un public.

Animé par Camille Briffa  
Cie Imbido  
07 77 07 09 08  
cie.imbido@gmail.co  
<http://cieimbido.wixsite.com/theatre>

la batucada Batukaïou anime des carnavales, 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  
roobbyy@live.fr

## ESCALADE

À FLORAC, STE ENIMIE

- › 6 à 17 ans
- › Pratiques sur différents lieux (Florac, Ste Enimie et sites naturels extérieurs).
- › Du 7 septembre à juin
- › 12 mercredis dans l'année + 3 demi-journées en WE
- › 4 groupes :
- › 10h-11h30 - 6-8 ans  
Tarif de 150€/an +adhésion
- › 11h30-13h - 9-10 ans  
Tarif de 150€/an +adhésion
- › 13h30-15h30 - 11-12 ans  
Tarif de 200€/an +adhésion
- › 15h30-17h30 - + de 13 ans  
Tarif de 200€/an +adhésion

Animé par Jean-Baptiste Conan  
06 95 96 67 46  
[info@labelle-cordée.com](mailto:info@labelle-cordée.com)

## PERCUSSION

SALLE DES FÊTES - QUÉZAC

- › Adulte & plus de 12 ans
- › Les mercredis
- › Tous les 15 jours
- › Du 5 octobre à juin
- › 18h30-19h30
- › Tarif 50€/cycle de 7 séances +adhésion

Initiation collective basées sur le son, l'aisance gestuelle et corporelle, l'écoute, les temps et rythmes.

Animé par Laurent Sauviat  
06 24 72 78 18

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 !



# LES ATELIERS



FOYER RURAL LES P'TITS CAILLOUX

## LES P'TITS CAILLOUX C'EST QUOI ?



AVEC MANON,  
MARGAUX, DORINE, IRÈNE  
ET CHRISTEL

Une équipe de professionnelles à l'écoute de vos idées, soutenue par les administrateurs et bénévoles de l'association.



➤ Le foyer rural Les P'tits Cailloux est une association loi 1901 créée en novembre 1998, adhérente à la Fédération départementale et à la Confédération nationale des foyers ruraux.

➤ L'association s'appuie sur des valeurs d'éducation populaire pour favoriser la citoyenneté, l'environnement et la coopération.

➤ C'est aussi un lieu d'expériences et de recherches pédagogiques.

➤ Elle propose des activités éducatives, culturelles, artistiques, environnementales... accessibles à tous les publics.

➤ Nos actions s'inscrivent 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.



## 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](http://www.foyer-rural-quezac.fr)

lespitscailloux48@gmail.com

[f Lespitscailloux Foyer Rural](https://www.facebook.com/LeSptitscailloux-Foyer-Rural-102077011111111)

## 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.



## NOS PRINCIPALES ACTIVITÉS

### Pôle enfance jeunesse

➤ Réseau d'ALSH (Accueil de loisirs sans hébergement) à Ispagnac, Ste-Énimie pour enfants.

➤ Séjours d'été en et hors Lozère pour enfants et ados

➤ Echanges Européen pour ados tout au long de l'année

➤ Projets jeunes

### Pôle espace de vie sociale

➤ Ateliers à l'année pour enfants et adultes (Qi gong, escalade, batucada, voix partagées, théâtre, art du cirque).

➤ Evenements: la fête des générations, contes et rencontres,, veillés, soirée débat...).

➤ Rencontres autour de la parentalité

➤ Sensibilisation à l'environnement au jardin du lien et interventions dans le cadre du CPIE Lozère