

# LES ATELIERS 2023-2024



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

SALLE DES FÊTES - QUÉZAC

- > Adulte
- > Les lundis à partir du 11 septembre
- > 18h30-19h45
- > Tarif 171€/an ou 67€/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

## ATELIER CRÉATIF

SALLE DES P'TITS CAILLOUX - QUÉZAC

- > Adulte, ados
- > Les lundis tous les 15 jours à partir du 4 septembre
- > 18h30-20h
- > Tarif adhésion

Transmettre et découvrir des savoir-faire.

## VOIX PARTAGÉES

SALLE DES FÊTES - QUÉZAC

- > Adulte, ados
- > Les mardis à partir du 12 septembre
- > 18h30-20h
- > Tarif 150€/30 séances ou 80€/15 séances+adhésion

Chanter pour que tout le monde se fasse plaisir et arrive à trouver sa voix. Le répertoire est très ouvert, chacune et chacun peut être force de proposition.

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

## THÉÂTRE

COMPLEXE CULTUREL ISPAGNAC

- > 7-11 ans
- > Les lundis à partir du 6 novembre
- > 17h30-19h
- > Tarif 210€/an+adhésion

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

l'écoute et la coopération

- > Adulte
- > 2 mardis par mois à partir du 10 octobre
- > 19h-21h
- > Tarif 170€/an+adhésion

Chaque séance est basé sur la confiance et l'écoute de soi et du groupe. Nous explorons différentes façons d'être et de s'exprimer sur scène.

Animé par Camille Briffa  
Cie Imbido  
07 77 07 09 08  
cie.imbido@gmail.com

## PERCUSSION

SALLE DES FÊTES - QUÉZAC

- > Adulte & plus de 12 ans
- > Les mercredis tous les 15 jours à partir du 4 octobre
- > 18h30-19h30
- > Tarif 72€/12séances + 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



## ARTS DU CIRQUE

COMPLEXE CULTUREL ISPAGNAC

- > Enfant, ados, adulte
- > Une fois par mois les mercredis à partir du 20 septembre
- > 14h-16h30 - 7-13 ans - 130€/10 séances ou 90 €/5 séances +adhésion
- > 16h30-18h - 4-6 ans - 90€/10 séances ou 60€/5 séances + adhésion
- > 18h30-20h - plus de 13 ans et adulte - 100€/10 séances ou 70€/5 séances + adhésion

Initiation aux arts du cirque : jonglage, acrobatie, aériens, objets d'équilibre...

Animés par Kelsey Raines  
06 46 26 58 02  
pourlamourducirque@gmail.com

## BATUCADA

SALLE DES FÊTES - QUÉZAC

- > Adulte, ados
- > Les jeudis à partir du 7 septembre
- > 18h30-21h30
- > Tarif 95€/an +adhésion

Un son venu de loin, des rythmes entraînants... la batucada Batukaïou anime des carnivals, des fête 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

Stages sur demande aux petites vacances scolaires  
Animé par Jean-Baptiste Conan  
06 95 96 67 46  
info@labellecordee.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 !

# LES ATELIERS



PLAISIR CRÉATIVITÉ  
DÉCOUVERTE

POUR TOUS

BATUCADA CHANT  
ESCALADE QIGONG  
CIRQUE  
VOIX PARTAGÉES  
VIVRE-ENSEMBLE



2023-2024



FOYER RURAL LES P'TITS CAILLOUX



## 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)  
lesptitscailloux48@gmail.com  
f 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.
- > Nous soutenir à travers le don

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



### AVEC MANON, MARGAUX, DORINE ET CARISTEL

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.



## 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, percussion, batucada, voix partagées, théâtre, art du cirque, atelier créatif).

> Evenements: faites le savoir, contes et rencontres, veillées, soirée débat...)

> Rencontres autour de la parentalité

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

