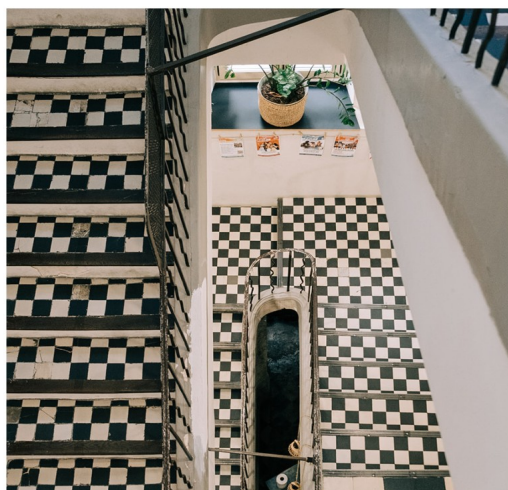
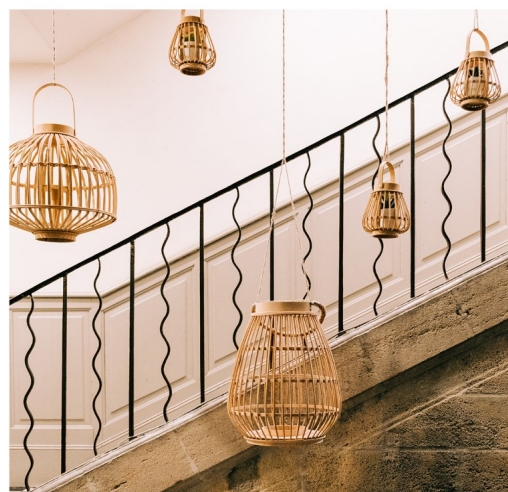


RAPPORT D'ACTIVITES

LOISIRS ET CULTURE POUR TOUS



MJC Carpentras 2023-2024

www.mjc-carpentras.com 04 90 63 04 55

Maison des Jeunes et de la Culture - 8, place des Pénitents Noirs - 84200 CARPENTRAS

Tel. 04 90 63 04 55 – contact@mjc-carpentras.com – www.mjc-carpentras.com

SIRET 783 216 682 00014 – Code NAF 9499 Z

Une année riche en évènements, en partenariats et en nouveautés !

Outre les activités loisirs et culture que nous proposons depuis tant d'année, il nous tient à coeur de maintenir l'essentiel d'une Maison des Jeunes et de la Culture : le lien associatif.

Pour nous soutenir, nous avons accueilli d'octobre à fin avril un service civique dont la mission était de développer le lien entre adhérents.

Plusieurs évènements ont été proposés : fête de Noël des enfants, crêpes pour la Chandeleur.

Nous avons accueilli une exposition d'Amnesty International, participé au nouvel an chinois en collaboration avec la Cité Interdite.

Nous avons fêté comme il se doit les 50 ans d'activité de notre intervenant en yoga.

Les valeurs de la MJC sont portées par des salariés impliqués, motivés, et des bénévoles toujours enthousiastes et présents.

Nous sommes fiers de contribuer ainsi au maillage associatif de la commune, au renfort des liens, aux projets collectifs, nous sommes ainsi pleinement dans nos missions d'intérêt général.

Les adhésions :

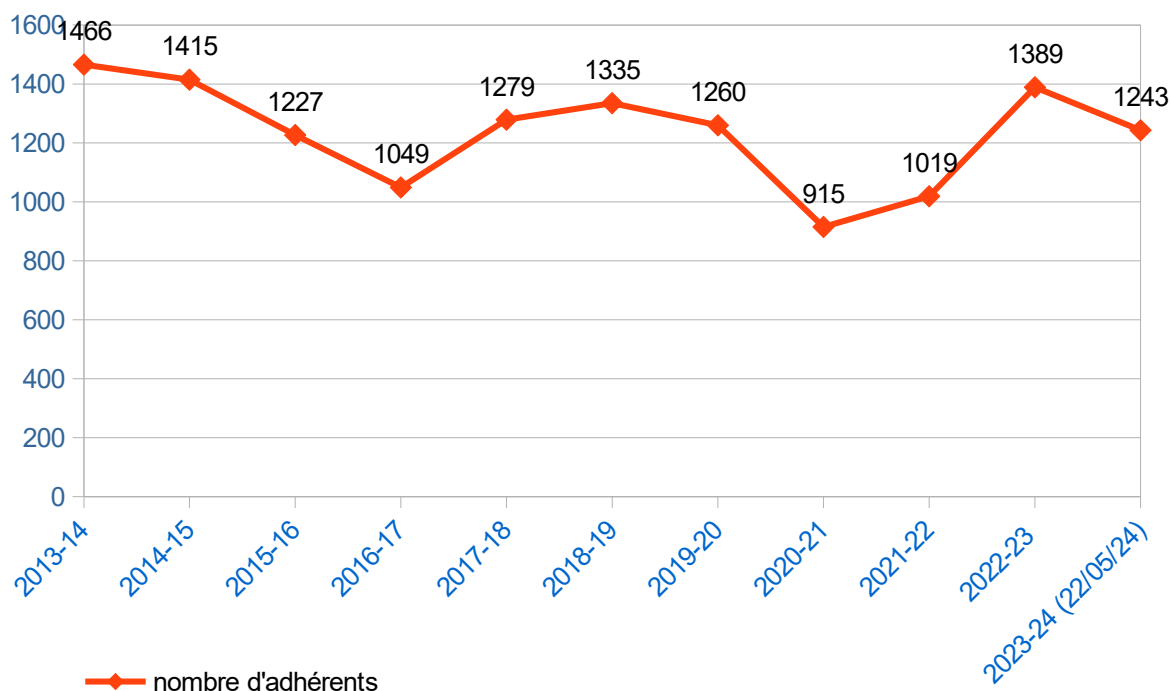
En début de saison, des tarifs réduits sur la carte d'adhésion ont été proposés pour les réinscriptions et les inscriptions :

adhésion individuelle : 20 € au lieu de 26 €

adhésion famille : 15 € au lieu de 20 €

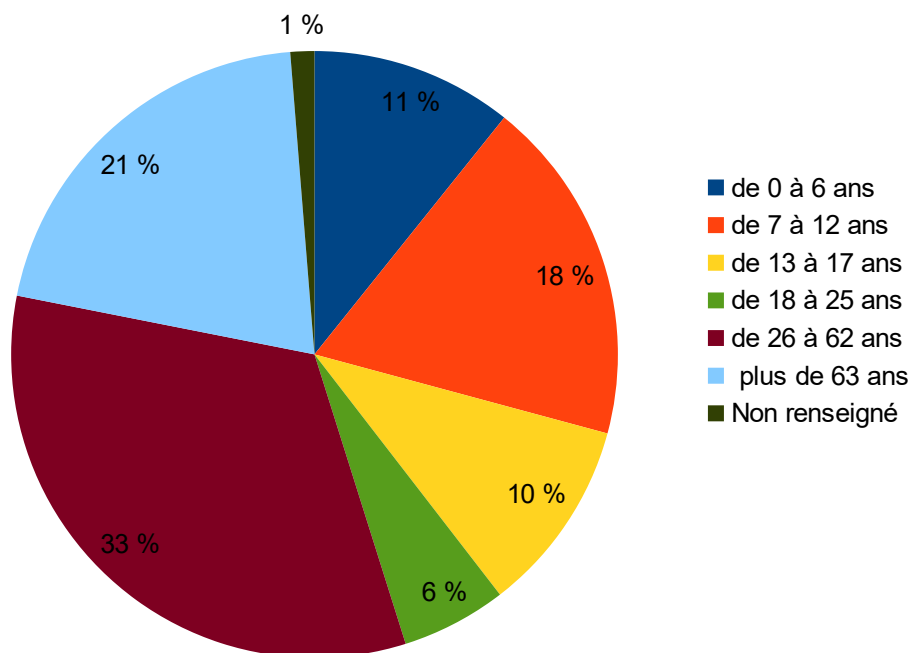
adhésion sur présentation de la carte jeune : 10 € au lieu de 13 €

Évolution du nombre d'adhérents :



Le nombre d'adhérents de la saison devrait encore augmenter à l'issue des différents stages qui seront proposés en juillet et août.

Répartition des adhérents par tranches d'âges :

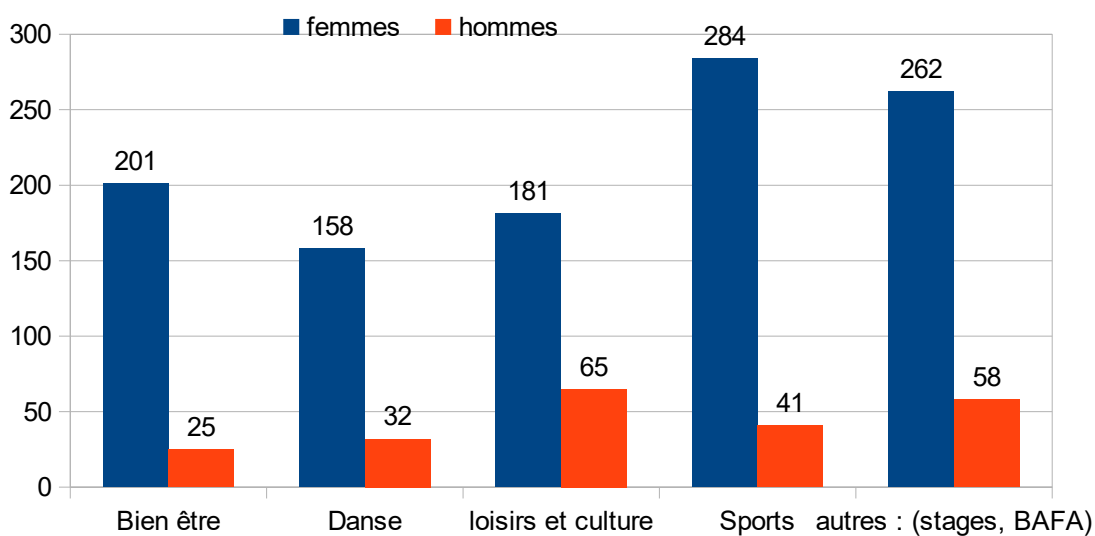


39 % de nos adhérents ont moins de 18 ans.

Les jeunes en âge d'entreprendre des études post-bac ne représentent que 6 %, Carpentras n'est pas une ville étudiante ! De plus, on peut constater le même taux de fréquentation dans des structures similaires à la notre.

Les actifs représentent 33 % de nos adhérents et les retraités 21 %.

Une majorité de femmes, toutes activités confondues



Plusieurs nouvelles activités, ou nouveaux intervenants étaient au programme :

- ✓ l’atelier mieux-être, avec Carine THER,
- ✓ danses bien-être et danses art thérapie EMVC (Ecoute du Mouvement et Voix du Corps), avec Angélique BOSDEVEIX,
- ✓ danse classique – éveil et initiation à la danse, avec Isabelle CIACCAFAVA,
- ✓ salsa – bachata – Kizomba, avec Virginia POZO,
- ✓ claquettes, avec Stéphane COUPE (activité gratuite, seule la carte d’adhésion est nécessaire),
- ✓ anglais, espagnol et français langue étrangère, avec Marine MOITEL,
- ✓ japonais et coréen, avec Aurélien de Valence,
- ✓ couture, poterie – céramique (pour enfant) avec Sandrine FELICES,
- ✓ guitare avec Pierre GERARD,
- ✓ atelier découverte du piano avec Sasha TYMCHENKO,
- ✓ postural stretching initiation, avec Denis MEYER,
- ✓ Tabata avec Julia HOSXE.



Le piano avec Sasha :

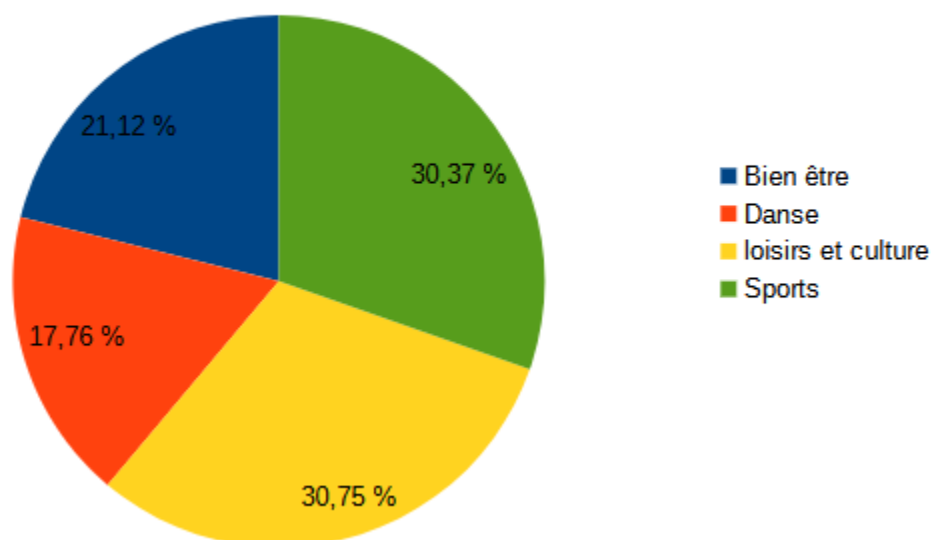
Depuis la saison dernière, Sasha TYMCHENKO, jeune pianiste ukrainienne utilise notre piano pour s’entraîner. Cette saison, Sasha a animé un atelier découverte du piano pour des enfants débutants. 6 enfants se sont inscrits. Cet atelier a été doublement constructif : Sasha a pu dispenser son savoir tout en améliorant son français au contact des enfants. Elle a suivi en parallèle les cours de FLE (français langue étrangère) dispensé par Marine MOITEL.

Seul l’espagnol n’a pas démarré, contrairement au coréen, qui remporte un franc succès ! Le tabata (méthode de fitness qui alterne un temps d’effort à haute intensité et un temps de récupération), qui n’était pas annoncé dans notre programme, a eu une très belle progression au cours de la saison.

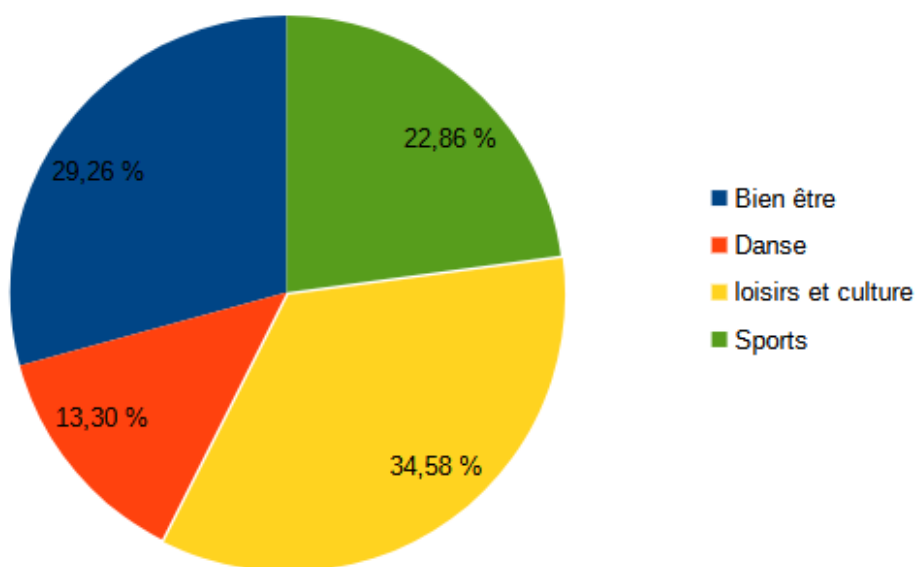
| | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|
| <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>Anglais ENFANTS / ADOS / ADULTES avec Marine MOITEL</p> <p>Jeudi 17h30-19h30 Mardi 19h00-20h30</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>Espagnol ADOS / ADULTES avec Marine MOITEL</p> <p>Jeudi 19h15-20h15</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>Japonais ADOS / ADULTES avec Aurélien de Valence</p> <p>Mardi 17h30-19h30 Jeudi 19h15-20h15</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>Découverte Piano ENFANTS avec Sasha TYMCHENKO</p> <p>Mardi 17h30-19h30</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>Danse Art thérapie EMCV® ADULTES avec Angélique BOSDEVEIX</p> <p>1 samedi par mois 10h - 12h</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>Danse Claquettes ADOS / ADULTES avec Stéphane Coupé</p> <p>Vendredi 14h30 - 19h30</p> |
| <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>Couture ENFANTS / ADOS / ADULTES avec Sandrine FELICES</p> <p>Mardi 19h00-20h00 Mercredi 16h00-18h00</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>Danse bien-être EMCV® ADULTES avec Angélique BOSDEVEIX</p> <p>Jeudi 12h30-13h30</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>Postural stretching initiation ADOS / ADULTES avec Denis MEYER</p> <p>Mardi 10h30 - 11h30</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>TABATA ADOS / ADULTES avec Julia HOSXE</p> <p>Mardi 18h30-19h30</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>Atelier mieux-être ADOS / ADULTES avec Carine THER</p> <p>Mercredi 12h30-13h30</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>CORÉEN DÉBUTANTS ADOS / ADULTES avec Aurélien de Valence</p> <p>Mercredi 18h15-19h15</p> |
| <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>F.L.E. Français Langue Étrangère ADOS / ADULTES avec Marine MOITEL</p> <p>Jeudi 16h15-17h15</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>GUITARE ENFANTS / ADOS / ADULTES avec Pierre GERARD</p> <p>Cours individuel de 30 min sur RDV 04 91 71 91 11</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>Poterie Céramique 6-14 ANS avec Sandrine FELICES</p> <p>Mardi 17h30-18h30</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>SBK Salsa Bachata Kizomba ADOS / ADULTES avec Virginia POZO</p> <p>Jeudi 20h30 - 21h30</p> | <p>MJC CARPENTRAS - 04 90 63 04 55</p> <p>Danse classique Graine de danseurs ENFANTS / ADOS / ADULTES avec Isabelle CIACCAFAVA</p> <p>Mardi 17h30-19h30 Mercredi 18h30-20h30 Jeudi 19h00-21h00 Vendredi 18h30-20h30</p> | |

NOS ACTIVITES :

Nos adhérents par activité



Nos activités en chiffres d'affaire



Les activités loisirs, culture et danse (48,51%) génèrent près de la moitié (47,88 %) de notre chiffre d'affaire.

Les activités sportives, qui rassemblent 30 % de nos adhérents, ne représentent que 23 % de notre chiffre d'affaire : ces activités, essentiellement adressées aux enfants, bénéficient de tarifs avantageux pour les familles.

Le bien-être, qui représente 20 % de nos activités, correspond à 30 % de notre chiffre d'affaire.

LES STAGES : Plusieurs stages ont été proposés pendant les vacances ou les samedis :

Récapitulatif des inscriptions aux stages 2023-2024

| STAGES 1 ^{er} trimestre | | Nombre total d'inscrits | Nouveaux adhérents |
|----------------------------------|-------------------|-------------------------|--------------------|
| Art thérapie du 14 oct | | 11 | 5 |
| Vacances Automne | Ateliers créatifs | 26 | 12 |
| | Gym expression | 23 | 11 |
| | Dessin-peinture | 5 | 3 |
| | Couture | 4 | 3 |
| | Poterie | 6 | 2 |
| Journée pour soi du 11 nov | | 9 | 4 |
| Yoga du 18 nov | | 17 | 2 |
| Art thérapie du 18 nov | | 10 | 5 |
| Art thérapie du 16 déc | | 10 | 5 |
| | | 121 | 52 |

| STAGES 2 ^{ème} trimestre | | Nombre total d'inscrits | Nouveaux adhérents |
|-----------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------|
| Stage danse country du 13 janv | | Annulé | Annulé |
| Journée pour soi du 20 janv | | 9 | 5 |
| Yoga du 10 févr | | 18 | 10 |
| Art thérapie du 17 févr | | 8 | 4 |
| Sophrologie du 24 févr | | 2 | 2 |
| Vacances Hiver | Danse classique | 4 | 0 |
| | Devenez Reporter | 6 | 5 |
| | Anglais | 7 | 7 |
| | Dessin-peinture | 12 | 7 |
| | Danses avec Virginia | 26 | 17 |
| | Gym expression | 11 | 3 |
| | Ateliers créatifs | 23 | 9 |
| | Poterie | 8 | 6 |
| | Couture | Annulé | Annulé |
| | | 134 | 75 |

| STAGES 3 ^{ème} trimestre | | Nombre total d'inscrits | Nouveaux adhérents |
|---|-------------------|-------------------------|--------------------|
| Journée pour soi du 16 mars | | Annulé | Annulé |
| Pilates flow – yoga danse du 6 avril | | 15 | 3 |
| Art thérapie du 13 avril | | 4 | 0 |
| Sophrologie du 20 avril | | 3 | 3 |
| Taiji et Qi-gong de l'eau le 13 et 14 avril | | 11 | 3 |
| Yoga du 20 avril | | Annulé | Annulé |
| Vacs printemps | Dessin-peinture | Annulé | Annulé |
| | Ateliers créatifs | 17 | 3 |
| | Danse classique | 3 | 3 |
| | Gym expression | 14 | 5 |
| | Couture | 7 | 1 |
| | Poterie | 10 | 6 |
| | Magie | 4 | 1 |
| Pilates flow – yoga danse du 18 mai | | 7 | 5 |
| | | 95 | 33 |

| | | |
|-------------------------|-----|-----|
| TOTAL DES STAGES | 350 | 160 |
|-------------------------|-----|-----|



Carpentras

Les ateliers de la MJC pendant les vacances

La Maison des jeunes et de la culture de Carpentras propose des stages pendant les vacances scolaires. Le programme se poursuit en cette seconde semaine.

Lieu de pratiques éducatives, sportives et culturelles, la MJC propose cette année plus de 70 activités pour tous les âges (dès 3 ans) et dans différentes catégories : bien-être, danse, loisirs et culture, musique et chant, activités sportives, théâtre ou langues. Pendant les vacances scolaires, les intervenants de plusieurs de ces activités proposent aussi des stages sur une ou plusieurs journées : dessin-peinture, couture, poterie.

Quatre jours de dessin-peinture pour les 6-12 ans

Pendant toute la semaine du 30 octobre au 3 novembre (hormis le 1^{er} novembre, férié) Fabienne Cecchini, qui anime plusieurs ateliers pour enfants, ados et adultes pendant l'année accueille les enfants pour quatre journées dessin-peinture avec un programme complet et différentes techniques. Chaque journée a sa thématique qui inclut une initiation à l'histoire de l'art : le patrimoine historique avec la synagogue, les portraits de reines égyptiennes, les citrouilles d'Halloween, l'encre de Chine. Il est possible de ne s'inscrire que pour une journée ou demi-



Jeudi 26 octobre, les stagiaires du stage Bafa ont improvisé un jeu collectif avec les enfants de l'atelier créatif. Photo Le DL/Lydie Mallet

journée.

Couture et poterie

Pour les enfants adeptes d'activités manuelles, Sandrine Felices propose deux journées de stage couture les 30 et 31 octo-

bre où les enfants de 8 à 14 ans pourront confectionner un tablier et de petites décorations, ainsi qu'un stage poterie le 2 novembre pour les 6 à 14 ans avec au programme la fabrication d'une boîte.

À la MJC, 8 place des Pénitents

Noirs - Informations et réservation au 0.490.630.455 et site internet : <https://www.mjc-carpentras.com>. Possibilité de réservation en ligne. Les enfants peuvent se munir d'un pique-nique, et l'accueil à la MJC est possible de 8 h 30 à 17 heures.



D'autres stages à venir :



- ✓ stage de poterie avec Sandrine FELICES le 1^{er} juin,
- ✓ stage de couture avec Sandrine FELICES le 8 juin,
- ✓ atelier de danse art thérapie avec Angélique BOSDEVEIX le 22 juin,
- ✓ stage de danses avec Virginia POZO du 1^{er} au 5 juillet,
- ✓ Pilates avec Delphine TASSY les 8 et 15 juillet,
- ✓ stage de danses classique, jazz et contemporain avec Isabelle CIACCAFAVA et Anaïs BIESBROUCK du 8 au 10 juillet,
- ✓ Pilates et yoga danse avec Johanna SERTELET du 8 au 26 juillet.

LA JOURNEE BIEN-ETRE :

La 3ème édition de la journée bien-être a eu lieu le 16 septembre 2023. Les objectifs de cette journée sont :

- * Faire découvrir les activités bien-être de la MJC
- * Obtenir de nouveaux adhérents
- * Créer du lien associatif.

Les intervenants des activités bien-être étaient présents pour proposer des initiations gratuites en Qi gong – Wutao - Pilates – Yoga – Sophrologie – Yoga des pitchouns – Atelier 3B – Calligraphie chinoise – Danse Art thérapie – **Danse Bien-être** – Réveil musculaire sur chaise – **Atelier mieux-être, et ils disposaient également d'un espace d'accueil afin de pouvoir échanger avec le public.**

Nous avons accueilli des exposants :

- * Couturière zéro déchets **Fait Moisan**
- * Carpentramap **Collectif de producteurs**
- * Massage minute **Indian Massage**
- * Bijoux en pierres minérales et lythothérapie **Neelu litho**
- * Conférence Ayurveda **Carine Ther**
- * Savon et cosmétiques naturels **La manufacture du siècle**
- * Astrologie **Elle parle aux étoiles**
- * Oracle 24 cartes **Aude Le Duc thérapeute**
- * Jeu de société Camina **Carine Ther**
- * **Bar à dégustation (thé froid - eau détox – café – biscuits) MJC**

Les visiteurs ont été nombreux, certains se sont inscrits immédiatement, d'autres sont repartis avec la fiche d'inscription.

Une tombola avait été organisée afin de financer une partie des frais de cette journée. Les gains ont finalement été versés intégralement à une association caritative suite au tremblement de terre au Maroc.



Zoom sur... Le bien-être à la MJC



Une belle journée zen. La MJC a organisé, hier, la 3e édition de sa "Journée bien-être", avec différents stands : savons artisanaux, créations zéro déchets, astrologie, bougies... Des initiations de yoga, de Wutao (danse bien-être), de sophrologie et de pilates, étaient proposées. La sensibilisation au bien-être devient une recherche permanente et semble en augmentation. Expérimenter le lâcher-prise par des disciplines douces, bienveillantes et dynamiques ne fait que renforcer son propre équilibre. Coralie Rubini présentait cette année son accompagnement par l'astrologie fréquentielle avec *Elle parle aux étoiles*, tandis que la thérapeute, Aude Leduc, expliquait l'apport de l'art-thérapie et ses bienfaits, en parallèle d'une conférence sur la découverte de la gym ayurvédique. Une tombola a été mise en place. Les recettes iront à la Croix Rouge pour aider les sinistrés du Maroc.

LE NOEL DES ENFANTS DE LA MJC :

Tous les enfants des ateliers ont été invités avec leur parents à un spectacle clown et magie proposé par Carotte la Clownette, le mercredi 20 décembre.

Le spectacle a eu lieu au Cabaret et a accueilli environ 300 personnes. Il s'est terminé par la venue du Père Noël, qui a offert des papillottes.

Zoom sur... La MJC



Un spectacle de qualité

Ils étaient nombreux à venir assister à ce spectacle de magie, de danse, de rire présenté par la clownette "Carotte" au Cabaret. Cette soirée a été offerte par la MJC à ses adhérents, pour le plus grand bonheur de tous. Les 300 spectateurs ont passé un moment inoubliable et les enfants ont pu voir le père Noël en fin d'après midi pour une distribution de papillottes.

/PHOTO F.BE.



Carpentras • Près de 300 personnes au Noël de la MJC

Pour fêter Noël, la MJC avait invité ses adhérents, et particulièrement les enfants, à un spectacle de "Carotte la clownette", qui propose un instant dynamique et coloré mêlant clown et magie, et au cours duquel les enfants sont invités à participer. Le chapiteau du cabaret était donc bien animé ce mercredi 20 décembre, à partir de 15 heures, avec près de 300 spectateurs ravis de crier ou taper dans les mains à la demande de l'artiste, qui a animé des ateliers à la MJC. À l'issue de la représentation, le très attendu père Noël est apparu sur scène pour procéder à une distribution de friandises.

La MJC est fermée pendant les vacances, du 24 décembre au 3 janvier. Reprise des activités le 8 janvier 2024.



Parents et enfants ont joyeusement participé, à la demande de l'artiste.

Photo Le DL/Lydie Mallet

LA CHANDELEUR :

Le mercredi 7 février, Anissa, notre service civique, a préparé des crêpes pour tous nos visiteurs. Ce fut un moment convivial très apprécié par nos adhérents.



LES EXPOSITIONS :

Pour le **Nouvel an chinois**, le 10 février, en collaboration avec la Cité Interdite, une expo photos et calligraphie, a eu lieu dans nos locaux.

Certains intervenants ont proposé des initiations :

- × la calligraphie, avec Noëlle SAME,
- × l'origami avec Sandrine FELICES,
- × coréen, avec Aurélien de VALENCE



Zoom sur... Amnesty International

Durant la manifestation « Ville pour la vie, ville contre la peine de mort » de la Ville de Carpentras, nous avons accueilli, du 4 au 8 décembre, **Amnesty International** pour une exposition contre la peine de mort.



Amnesty, 10 jours pour signer

Comme chaque année, Carpentras se mobilise "Ville pour la vie, ville contre la peine de mort". La tour de la Porte d'Orange et la mairie vont s'illuminer de jaune aux couleurs d'Amnesty International. Deux banderoles placées au parking des Platanes, allées Jean-Jaurès, rappellent l'action. En parallèle, du 4 au 8 décembre à la MJC, une exposition et des pétitions en soutien à 10 personnes condamnées, appuient la campagne "10 Jours pour Signer" contre la peine de mort. La déclaration de Stockholm du 11 décembre 1977 est un texte fondateur pour l'abolition de la peine de mort. En 2002, la Coalition mondiale contre la peine de mort est créée. En 2022, 144 pays le sont devenus.

Amnesty International se bat toujours pour défendre des personnes condamnées à la peine capitale dans des conditions dénuées de justice. Vous pouvez participer à ce combat en signant des pétitions en ligne sur www.amnesty.fr.

/PHOTO F.BE.

Contact : carpentras@amnestyfrance.fr

LES FORMATIONS :

Formations BAFA et BAFD :

En collaboration avec Léo Lagrange méditerranée :

2 sessions d'approfondissement : 39 stagiaires et 2 sessions théoriques : 40 stagiaires.

A venir : BAFD (nouveau) du 1^{er} au 9 juin et BAFA du 8 au 13 juillet (appro) et du 15 au 22 juillet (théorique).

Formations PSC1 :

2 sessions de PSC1 ont eu lieu avec le CFESS (centre de formation aux entraînements des sauveteurs secouristes).

17 février : 15 personnes

A venir : 8 juin : 15 inscrits.

Carpentras

Un stage pour avoir le Bafa à la MJC



23 jeunes et moins jeunes participants pour cette dernière session 2023 du Bafa à la MJC.
Photo Le DL/Lydie Mallet

Samedi 4 novembre s'est terminé le stage d'approfondissement, qui clôt le processus de formation pour obtenir le Bafa (Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur), organisé pendant la seconde semaine de vacances à la MJC, en partenariat avec la Fédération Léo-

Lagrange. Les 23 participants avaient des profils variés, mais cette année, certaines personnes ont créé la surprise : cinq adhérents du centre social Lou Tricadou, dont le président, étaient dans le groupe avec le défi d'obtenir leur diplôme. La prochaine formation est

programmée du 25 février au 5 mars 2024, et la prochaine session d'approfondissement du 4 au 9 mars.

● **Lydie Mallet**
Informations sur le cursus Bafa auprès de la MJC :
04.90.63.04.55. Site : mjc-carpentras.

Stage de prévention et secours civiques de niveau 1 à la MJC



Une dizaine de personnes ont participé pour apprendre les gestes de premiers secours. Une formation basée sur différents thèmes comme la protection et l'alerte aux populations, l'alerte aux secours, le malaise, l'hémorragie, les traumatismes et bien d'autres ont été dispensés. En effet l'initiation à ces gestes de secours sont indispensables pour aider des personnes en souffrance. Il faut savoir que la MJC propose différents stages, formations et activités durant toute l'année.

/PHOTO B.D.

Contact: 04 90 63 04 55 www.mjc-carpentras.com



GALA DE FIN D'ANNEE :

Après une année sans gala suite à l'incendie de l'espace Auzon, nous avons loué la Boiserie à Mazan pour le gala qui aura lieu le 14 juin 2024.

MJC Carpentras
Loisirs et Culture pour tous

VENDREDI
14 JUIN 2024
À 19H45

Tous en scène

**GALA DE LA MJC
DE CARPENTRAS**
à la Boiserie MAZAN
150 Chem. de Modène, 84380 Mazan

restauration rapide sur place

Billetterie à la MJC
tarif plein 8 € - moins de 10 ans 5 € - moins de 3 ans gratuit (sur les genoux)

Nous avons maintenu le prix des entrées au même tarif qu'en 2022 malgré le tarif beaucoup plus élevé de location de la salle.

Nous espérons vous y retrouver nombreux, il reste quelques places.

REPRESENTATIONS DES ATELIERS MUSICAUX :

Le 29 mai, les élèves de l'atelier chant ont donné une mini représentation pour leurs proches dans la cour de la MJC.



Fin juin auront lieu les représentations des ateliers guitare (21), batterie (26), et piano et saxo (28).

A VENIR : LES REPRESENTATIONS DES ATELIERS THEATRE :

Théâtre enfants et adolescents le 8 juin au théâtre de la Charité,

Théâtre adultes le 29 juin, chapelle des Pénitents Blancs.

Merci au conservatoire municipal pour son accueil.

**LES ATELIERS THÉÂTRE ENFANTS ADOS
DE LA MJC PRÉSENTENT**

à 14h
-Les trois petits cochons / le petit chaperon rouge

à 15h45
-Harry Potard
-Une fin de Loup
-L'enterrement

Samedi 8 juin 2024
à la Charité
77 rue Cottier - CARPENTRAS
Ouverture des portes 15 min avant
Entrée et participation libres
Réservation obligatoire en retirant les places auprès de la MJC

**L'ATELIER THÉÂTRE
DE LA MJC PRÉSENTE**

L'éphémère Théâtre

Samedi 29 juin à 20h
Chapelle des Pénitents Blancs
Rue Bidauld, 84200 Carpentras
entrée libre

INFO ET RENSEIGNEMENTS MJC CARPENTRAS 04 90 63 04 55

LES 50 ANS D'ENSEIGNEMENT DU YOGA A LA MJC DE DOMINIQUE MASSON

Dominique MASSON enseigne le yoga à la MJC depuis 1974 !

Nous avons fêté ce « record de longévité » lundi 13 mai autour d'un buffet avec ses élèves actuels et quelques anciens.

Dominique donne encore deux cours par semaine, les autres cours sont dispensés par Olivier, son fils !
La relève est assurée !

Samedi 12 Octobre 1974

carpentras

A la M.J.C.

Les premiers cours de yoga ont commencé



Une nouvelle activité vient d'être créée à la Maison des jeunes et de la culture, en ouvrant une section de yoga, dont les cours seront dirigés par M. Dominique Masson. Ces cours auront donc lieu tous les jeudis de 17 h. 30 à 18 h. 30 et de 18 h. 30 à 19 h. 30.

Les renseignements et inscriptions seront pris à la M.J.C. tous les jours sauf le dimanche.

Le yoga est une discipline traditionnelle qui nous vient de l'Inde, dans son pays d'origine, le yoga se présente à la fois comme une philosophie, une morale, une ascèse mystique et religieuse.

Si le yoga correspond à une activité de l'esprit, il est aussi

une discipline physique, gymnique. Ce deuxième aspect de yoga est connu sous le nom de hata-yoga, c'est le plus souvent de lui dont il est question lorsque l'on parle de yoga en Occident.

Qu'est-ce que le yoga (hata-yoga) et que peut-il nous apporter ? La pratique du yoga repose sur des attitudes du corps, postures (asanas) et sur des exercices de respiration (contrôle du souffle ou pranayama). Dans chaque exercice il y a alternance entre les tensions ou contractions musculaires et la détente ou relaxation. L'élève doit apprendre à doser son effort et c'est en obéissant à cette règle qu'il découvre peu à peu la

détente complète du corps, le calme et le contrôle de l'esprit.

Les résultats de la pratique du yoga se situent sur deux plans : sur le plan physique, le yoga développe la souplesse du corps et un état de santé meilleur ; sur le plan mental, il favorise un plus grand contrôle de nos émotions, il nous apprend à devenir plus maître de nous-même.

Notre photo :
Le professeur Masson en cette première leçon de yoga.
(Photo C.R.)



En conclusion...

Merci à tous d'être venus,

Merci au personnel de la MJC et aux intervenants qui dispensent depuis tant d'années des cours d'une grande qualité,

Merci à tous nos adhérents qui chaque année nous renouvellent leur confiance,

Merci au Conseil d'administration et aux bénévoles, toujours prêts à nous donner un coup de main,

Merci à la ville de Carpentras qui nous aide dans notre fonctionnement, financièrement et par la mise à disposition et l'entretien de ce beau bâtiment,

Merci à tous nos partenaires qui nous soutiennent pour l'édition de notre programme.

