

# Programme des ateliers et soirées - 2013



VIR

# Sommaire

Les mercredis de l'environnement	p. 3
L'autoportrait	p. 4
Gravure sur pierre	p. 5
Pratique autour des jardins	p. 6
Plume et parole	p. 7
Pratique de la sophrologie	p. 8
Découvrez le dessinateur qui se cache en vous	p. 9
Le massage bien être	p. 10

## Crefad Auvergne

9 rue sous les Augustins 63000 Clermont-Ferrand

Tél. 04 73 31 50 45

secretariat@crefadauvergne.org

<http://www.crefadauvergne.org>

# "Les mercredis de l'environnement"

## Soirées d'échange de pratiques



Au delà du Développement Durable, comment faire des sociétés plus soutenables ? Pistes de réflexion et échange de bonnes pratiques au cours de ces 4 soirées animées par Séverine dans un esprit très convivial.

- ✦ **Le développement durable dans tous ses états**  
Définitions, idées reçues, changement climatique
- ✦ **Consommation responsable**  
Analyse du cycle de vie, obsolescence programmée....
- ✦ **"Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas"**
- ✦ **Nouveaux modes de consommations responsables**  
Solutions alternatives, impacts, annuaire de la consommation responsable...

## Infos pratiques

Tarif : gratuit

Dates : les mercredis 25 septembre, 16 octobre, 13 novembre et 11 décembre 2013

Horaires : 20h-22h

Lieu : locaux du CREFAD Auvergne

# L'auto-portrait



**Vous êtes invités, avec l'aide de Liliane, à un travail photographique sur l'auto-portrait.**

Cet atelier ne sera pas un apprentissage de technique photographique, mais une pratique de l'acte photographique. A travers une recherche sur l'auto-portrait, il s'agira de tenter de donner à voir une représentation de son rapport à soi, à un territoire, à une société :

- ✦ **Qu'est ce que je veux/peux donner à voir de moi ?**
  - ✦ **Moi dans la ville**
  - ✦ **L'engagement par le photo-collage**

## Infos pratiques

**Tarif** : 50 euros les 3 séances

**Dates** : les samedis 21 septembre, 5 et 19 octobre 2013

**Horaires** : 14h-17h

**Lieu** : locaux du CREFAD Auvergne

# Gravure sur pierre



**Nada, passionnée par le travail de la pierre, vous propose de venir vous essayer à la gravure pour créer vos propres objets décoratifs sur de la pierre de Volvic.**

Vous pensez que la gravure est réservée aux professionnels ? Vous allez être surpris du résultat !

A partir d'un motif, d'un dessin ou de votre imagination, venez réaliser une gravure ou une construction selon vos envies, le tout sur de la pierre de Volvic.

Découvrez différentes techniques de gravure que vous pourrez pratiquer au cours de trois après-midis sur une ou plusieurs productions.

## Infos pratiques

**Tarif** : 60 euros les 3 séances

**Dates** : les samedis 9, 16 et 23 novembre

**Horaires** : 14h-18h

**Lieu** : Prades, 63210 Saint Pierre Roche

# Pratique autour des jardins



Mêler poésie et jardin, planter de façon sympa, faire un composteur ou encore découvrir de nouveaux légumes, voici ce que nous vous proposons grâce à la collaboration des Jardins Familiaux de la Ville de Clermont-Ferrand et de leurs jardiniers !

## ✦ L'écriture dans les jardins (10h-16h)

Venez laisser libre cours à votre imagination durant cette journée dédiée à l'écriture de petites poésies en lien avec les jardins et ce qu'on y trouve. Celles-ci seront ensuite exposées dans le jardin collectif.

Animé par **Nomad'y Conte**. *Repas du midi tiré du sac*.

## ✦ Découverte de la cuisine autrement (14h-16h)

Dégustation de légumes et échanges de recettes seront au menu du jour grâce à la participation de jardiniers. Et pourquoi pas une dégustation...

## ✦ Un jardin chez vous : bombes de graines (14h-16h)

Vous aimez voir pousser vos plantations ? Vous avez envie d'originalité chez vous ? Venez découvrir le concept des bombes de graines et repartez avec vos plantations.

## ✦ Le tri et vous : faire son compost (14h-17h)

Grâce au Maître composteur des jardins, apprenez tous les secrets liés au compost et fabriquez-en un destiné au jardin collectif. A reproduire chez vous !

# Infos pratiques



**Tarif** : 5 euros par personne et par atelier

**Dates** : **14 septembre** : écriture / **28 septembre** : découverte de la cuisine autrement / **12 octobre** : un jardin chez vous / **26 octobre** : faire son compost.

**Lieu** : Jardins Familiaux du Quartier des Vergnes à Clermont-Ferrand

# "Plume et parole"



**Nicolas Andrieux dit "Nomad'y Conte", auteur-conteur, animera un atelier sur 10 séances qui mêlera écriture et techniques de conte.**

Cet atelier aborde le lien entre « l'écrit » et « l'oralité » sous toutes ses formes. En passant par une initiation au conte, de la création à la transmission orale, à une oralité contemporaine (slam/poésie libre), venez vous amuser et créer en lisant, en contant, en décrivant. Bref, ici se rencontrent des mots de toutes formes, de toutes poésies.

Il sera proposé aux participants un ré-apprentissage de ce qu'on appelle l'écriture. Mais, oubliez la forme, oubliez le vocabulaire, venez avec vous-même, votre façon d'écrire, votre façon de vous exprimer, votre façon de penser car l'écriture et la parole ne sont que cela, une projection de soi-même.

## Infos pratiques

**Tarif** : 60 euros les 10 séances

**Dates** : les jeudis 26 septembre, 3, 10, 17, 24, 31 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre

**Horaires** : 20h-22h

**Lieu** : locaux du CREFAD Auvergne

# Pratique de la Sophrologie

désir      Conscience  
aimer      futur      vivre  
énergie      Relaxation  
confiance en soi

**Découvrez et expérimentez la relaxation dynamique au cours de 7 soirées animées par Bernadette.**

Apprendre à se ressourcer, quel que soit l'environnement dans lequel nous nous trouvons à un instant donné. Prendre le temps d'explorer nos pensées et d'éveiller nos sens afin de mieux comprendre ce que nous vivons. Savoir écouter ce que l'autre nous dit, et acquérir un bien être physique et psychique.

Bernadette vous propose de découvrir la sophrologie à travers 7 séances pendant lesquelles vous pratiquerez la relaxation dynamique\*. L'objectif de ces ateliers sera de prendre conscience de notre corps au présent avant de mobiliser des événements passés et de se projeter dans l'avenir.

Chaque fin de séance sera clôturée par un temps d'échange afin de valoriser vos expériences individuelles.

*\* Relaxation dynamique de 1er degré : exercices de respiration et de décontraction, permettant de définir votre représentation corporelle par rapport à l'espace extérieur.*

## Infos pratiques

**Tarif :** 60 euros les 7 séances

**Dates :** les lundis 23 et 30 septembre, 14 et 28 octobre, 11 et 25 novembre et 9 décembre

**Horaires :** 18h30-20h

**Lieu :** locaux du CREFAD Auvergne



"Découvrez le dessinateur qui se cache en vous"



Pour la 3ème année consécutive, le Crefad accueille le dessinateur Virlo qui, au fil des soirées qu'il propose, saura vous montrer que nous sommes tous de potentiels dessinateurs.

Venez découvrir le dessinateur qui se cache en vous. C'est ce que Virlo vous propose en 10 séances nocturnes. Bouh !!!! En nocturne ? Mais c'est une réunion de sorciers ? Eh oui ! Mais une sorcellerie à base de papier tout bête, de crayons de tous les jours et de formes simples...

Avec cela, tout peut surgir : des univers et des personnages auxquels vous ferez vivre milles aventures ou simplement une histoire qui vous tient à coeur. Des ronds, des carrés, des triangles, mais pas n'importe lesquels, les vôtres ! Car la façon que vous aurez de les dessiner, puis de les assembler est vôtre ! C'est ce qu'on appelle le STYLE !

Nous nous donnerons le temps pour aborder les paysages, les objets, les personnages, le volume et pour réaliser votre propre création : poèmes illustrés, conte, planche de BD, etc.

## Infos pratiques

**Tarif** : 80 euros les 10 séances

**Dates** : **les vendredis** 27 septembre, 4, 11, 18 et 25 octobre, 1, 8, 15, 22 et 29 novembre

**Horaires** : 20h - 22h

**Lieu** : locaux du CREFAD Auvergne

# Le Massage bien-être



**Christian vous invite à venir découvrir et apprendre le “massage bien-être” pour soi au cours d’un week-end.**

Nous n’existons que par le regard des autres qui nous permet de construire une identité et une représentation de nous-même.

Toucher et être touché met en jeu ces deux éléments (reconnaissance des autres et identité par soi) par le corps. Le “massage bien-être” est simple et accessible à tous. Il n’est donc ni thérapeutique, ni médical, ni ésotérique.

L’objectif de cet atelier sera de découvrir le “massage bien-être” et d’apprendre à le pratiquer.

Le 1<sup>er</sup> week-end sera orienté sur **le massage du dos** principalement, et le 2<sup>ème</sup> sur **le massage des pieds, mains et visage**, selon les envies.

**Public** : personnes en contact avec du public en faiblesse, parents et couples...

**Pensez à apporter des habits décontractés et une grande serviette éponge !**

## Infos pratiques

**Tarif** : 95 euros/week-end (*possibilité de financement par un OPCA, nous contacter*)

**Dates** : massage du dos : 12/13 octobre / massage des pieds, mains et visage : 7/8 décembre

**Horaires** : 14h30-19h

**Lieu** : Prades, 63210 Saint Pierre Roche



# Bulletin d'inscription aux ateliers et soirées

Les Mercredis de l'environnement (gratuit)

**Pratique au jardin (5 euros/atelier) :**

- Atelier « L'écriture dans les jardins »
- Atelier « Découverte de la cuisine autrement »
- Atelier « Un jardin chez vous »
- Atelier « Faire son compost »

**Atelier Photos (50 euros)**

- Atelier Contes (60 euros)**
- Atelier Dessin (80 euros)**
- Atelier Gravure sur pierre (60 euros)**
- Atelier Sophrologie (60 euros)**

**Ateliers Massage bien-être (95 euros/week-end) :**

- Massage du dos
- Massage des pieds, mains et visage

Pour la 1<sup>ère</sup> inscription, l'adhésion au CREFAD (20 euros) est demandée.

Coût total des ateliers : .....  
*Possibilité de paiement en plusieurs fois.*

**Coordonnées**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Commune : .....

Courriel : .....



## Contact

### **Crefad Auvergne**

Association à but non lucratif

membre du Réseau des CREFAD

9 rue sous les Augustins 63000 CLERMONT-FERRAND

Tél. 04 73 31 50 45 - Fax. 04 73 31 15 26

[secretariat@crefadauvergne.org](mailto:secretariat@crefadauvergne.org)

<http://www.crefadauvergne.org>

Organisme de formation déclaré sous le numéro : 83630020463