



Programme 2022-2023

Mail : foyer.rural.blaisy@sfr.fr
Site : <http://www.foyer-rural-blaisy.fr/>
Et sur Facebook

En dépit d'une crise sanitaire interminable, pour l'essentiel les activités du Foyer rural se sont déroulées toute la saison passée, parfois « en mode dégradé » et à effectif réduit, mais nous avons tenu le cap jusqu'aux « performances » des 1er et 2 juillet. Même en plus modestes qu'à l'accoutumée, les spectacles présentés au début de l'été méritaient bien ce qualificatif un peu flatteur mais convenu.

Et la saison 2022/23 s'annonce plus prometteuse encore car de nouvelles activités vous sont proposées, nombreuses et à l'intention de différentes générations :

- dans le domaine culturel : pour les adultes, danse contemporaine ; pour les enfants, anglais (4/6 ans et 7/9 ans) et théâtre d'improvisation.

- dans le domaine du « bien-être » : « yoga sur chaise » pour seniors et PMR, sophrologie (adultes et ado) et stages de développement personnel.

- Pour adultes et ados un rendez-vous « Jeu d'échec et autres jeux » est en préparation.

Bien sûr, les activités déjà existantes se poursuivent avec, pour le Chœur de l'Oze, une nouvelle direction : nous accueillerons Cécile à la rentrée !

A tous, nous souhaitons un bel été et une riche saison 2022/2023 avec le Foyer Rural de Blaisy-Bas.

UN FOYER RURAL, C'EST QUOI ?

Le foyer rural est une association Loi 1901 animée par ses adhérents, tous bénévoles. Il forme un espace de convivialité ouvert à toutes et à tous. Il représente un lieu de solidarité et d'entraide entre les générations.

Le Foyer rural de Blaisy-Bas adhère à la fédération des Foyers ruraux dont il partage le principe de laïcité et le respect des convictions de chacun en restant libre de toute pression politique ou religieuse.

Tous les adhérents sont conviés à la prochaine Assemblée Générale qui aura lieu

le : **VENDREDI 16 SEPTEMBRE 2022 à 19H00**

à la salle des fêtes de Blaisy-Bas

TABLEAU RECAPITULATIF DES ACTIVITES

Description	Horaire	Lieu	Page
Danse Enfants (4 - 5 ans)	Mercredi de 10h00 à 10h45	à l'école	4
Danse Enfants (6 à 9 ans)	Mercredi de 10h45 à 11h45	à l'école	4
Danse Adultes débutants	Vendredi de 19H00 à 20h00	à l'école	4
Théâtre Enfants (8 à 10 ans)	Vendredi de 17h15 à 18h15	salle du Foyer	9
Théâtre Enfants (11 à 14 ans)	Vendredi de 18h15 à 19h30	salle du Foyer	9
Théâtre d'Impro Adultes	Jeudi de 20h00 à 22h00	salle du Foyer	8
Atelier Théâtre d'Impro Enfants (9-12 ans)	Un mercredi par mois de 14h00 à 16h30	salle des Fêtes	8
Chorale	Mardi de 20h00 à 22h00	salle des Fêtes	5
Batterie	Mercredi de 14h à 18h30 horaire à fixer avec Philippe	salle du Foyer	6
Sophrologie	2 ateliers proposés de 8 séances par thématique	à définir	6
Yoga sur Tapis	Mercredi de 19h à 20h30	à l'école	7
Yoga sur Chaise	Mercredi de 14h30 à 15h30	à l'école	7
Atelier développement personnel	15/10/22. 14/01/23. 11/03/23. 13/05/22	à définir	10
Atelier Crochet	Lundi de 20h00 à 21h30	Salle des fêtes	11
Anglais - Maternelle - CP (4-7 ans)	Mardi de 17h30 à 18h15	salle du Foyer	11
Anglais - CE et CM (7 - 11 ans)	Jeudi de 17h30 à 18h30		



DANSE ENFANTS

Pendant l'atelier danse, l'enfant explore le mouvement et l'expression par le corps. Il peut pratiquer et acquérir les bases pour aborder ensuite toute technique de danse.

L'éveil et l'initiation à la danse permettent à l'enfant de développer la conscience, les coordinations, la souplesse corporelle, la concentration, la musicalité et l'écoute.



Description	Horaire	Lieu	Tarifs
Danse Enfants (4 - 5 ans)	Mercredi de 10h00 à 10h45	Salle de motricité de l'école	120 €/an
Danse Enfants (6 à 9 ans)	Mercredi de 10h45 à 11h45	Salle de motricité de l'école	120 €/an

NOUVEAU

DANSE ADULTES DEBUTANTS

Dans un cadre bienveillant et ludique, l'atelier danse permet d'explorer, de développer, de libérer la mobilité et la créativité corporelles pour enrichir la danse de chacun.

Description	Horaire	Lieu	Tarifs
Danse Adultes débutants	Vendredi de 19H00 à 20h00	Salle de motricité de l'école	130 €/an



CHORALE « LE CHŒUR DE L'OZE »

Nouveau départ pour le Chœur de l'Oze, avec l'arrivée d'une nouvelle Cheffe de Chœur !

Initiation à la technique vocale, variétés dans les thèmes abordés et toujours le plaisir de chanter ensemble. Débutants bienvenus !



Description	Horaire	Lieu	Tarifs
Chorale	Mardi de 20h00 à 22h00	Salle des Fêtes	120 €/an

Cécile COULOMB : cecile.coulomb@gmail.com



BATTERIE

30 cours sur l'année sont proposés par Philippe de durée adaptée à chacun.

Description	Horaire	Lieu	Tarifs
Batterie	Mercredi de 14h à 18h30 - heure à fixer avec Philippe	Salle du Foyer	1 / 2 heure → 222 €/an 3 / 4 heure → 330 €/an 1 heure → 439 €/an

Philippe CLERC : 06.79.07.05.61 - clercphilrob@gmail.com



SOPHROLOGIE

La sophrologie combine des exercices de respiration de décontraction musculaire, d'imagerie mentale. Elle permet de retrouver un état de bien-être pour acquérir une meilleure connaissance de soi et activer tout son potentiel afin d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

- Atelier AMELIORATION DU QUOTIDIEN (tout public)

Objectif : Retrouver un sommeil de qualité (endormissement, réveils nocturnes, réveils difficiles,...), gérer le stress, gérer ses émotions, avoir confiance en soi.

8 séances d'une heure d'octobre à février

- Atelier PREPARATION MENTALE (adolescents et adultes)

Objectif : Réussir ses examens, son permis de conduire, une compétition sportive, tout concours ... avoir confiance en soi, gérer le stress, se concentrer, se motiver.

8 séances d'une heure de mars à juin

Tarif : 80 €/ atelier (les 8 séances)

Les dates seront précisées ultérieurement.

Coraline VACHEY : 06 81 50 02 73



YOGA ADULTE

« La conscience de soi mène à la connaissance de soi » (Arnaud Desjardins). Dans un monde aux rythmes effrénés, se donner le temps de se « pauser », d'apprendre à vivre pleinement l'instant présent par la conscience du souffle et se détacher des pensées. Avec bienveillance, par le biais de la relaxation, des pranayamas, de la pratique des postures et de la méditation, se pencher et s'ouvrir à nos fonctionnements propres afin de nous apprécier tels que nous sommes.

Description	Horaire	Lieu	Tarifs
Yoga Adultes	Mercredi de 19h à 20h30	Salle de motricité de l'école	120 €/an



YOGA « SUR CHAISE »

« Il n'y a pas un yoga pour tous mais un yoga pour chacun ».

A certains moments de notre vie, s'asseoir au sol et se remettre debout n'est pas chose facile. C'est pourquoi le yoga sur chaise vous permet de mettre votre corps en mouvement en toute sécurité par des étirements doux dans le respect de votre rythme, de vos capacités du moment, tout en gardant les bienfaits de la pratique : rentrer en contact avec vous-même via votre respiration et ainsi vous détendre, retrouver un calme intérieur et tendre vers un état d'équilibre. Par le biais de la relaxation, d'étirements en conscience et de la méditation, s'ouvrir et prendre le temps de s'occuper de soi.

Description	Horaire	Lieu	Tarifs
Yoga sur Chaise	Mercredi de 14h30 à 15h30	Salle de motricité de l'école	100 €/an



THEATRE D'IMPRO ADULTE

« LA COMPAGNIE DU CLOU »

Donnez-nous un mot et nous en ferons une impro !



Description	Horaire	Lieu	Tarifs
Théâtre d'Impro Adultes	Jeudi de 20h00 à 22h00	Salle du Foyer	120 €/an

ATELIER DE THEATRE D'IMPRO ENFANT

Au cours de ces ateliers, l'enfant s'exercera à la discipline phare du théâtre d'improvisation : le match d'impro !

Il travaillera les différentes techniques qui feront de lui un parfait improvisateur : la spontanéité, la concentration, la gestion des émotions, le mime et l'imagination.

Description	Horaire	Lieu	Tarifs
Théâtre d'Impro Enfants (9-12 ans)	Mercredi 14h00 à 16h30 (un mercredi par mois)	Salle des Fêtes	40 €/an

Coraline GALLET : coralinegallet7@yahoo.fr



THEATRE ENFANTS

« LE PETIT THEATRE DU PLACARD' »

Le théâtre, ce n'est pas seulement apprendre un texte et le jouer, c'est aussi :



Description	Horaire	Lieu	Tarifs
Théâtre Enfant (8 à 10 ans)	Vendredi de 17h15 à 18h15	Salle du Foyer	60 €/an
Théâtre Enfant (11 à 14 ans)	Vendredi de 18h15 à 19h30	Salle du Foyer	60 €/an

N.B : deux groupes distincts si le nombre d'enfants est suffisant de 8 à 10 ans et de 11 à 14 ans si non le groupe sera de 8 à 14 ans.

Elizabeth GRAILLOT : elizabeth.grailot21@gmail.com



ATELIER « DECOUVERTE DE L'ENNEAGRAMME »

Objectif : la connaissance de soi, comprendre et reconnaître votre mode de fonctionnement et celui de vos proches, à travers l'ennéagramme ; dépasser vos blocages. Tests, exercices ... (prévoir crayons de couleur)

Le samedi 15/10/22 de 9h30 à 17h00 - repas tiré du sac

Tarif : 42 € la journée pour les adhérents au Foyer Rural, 46 € la journée pour les non-adhérents (assurance)

ATELIER « LACHER PRISE POUR AVANCER »

Objectif : apprendre à distinguer ce qui peut être changé de ce qui ne le peut pas ! Relativiser, prendre de la hauteur, reconnaître et accepter ses limites. A travers des exercices pratiques, tests, relaxation et ... la respiration !

Le samedi 14/01/2023 de 14h00 à 17h30

Tarif : 24€ la $\frac{1}{2}$ journée pour les adhérents au Foyer Rural, 28 € la 1/2 journée pour les non-adhérents (assurance)

ATELIER « PRENDRE DU REcul, CELA S'APPREND ! »

Objectif : les positions perceptuelles, mon rapport aux situations critiques → action juste ; mon rapport au stress → état ressource. Des méthodes pour vous aider à gérer votre temps. Qu'est-ce qu'une ancre ? Exercices, tests...

Le samedi 11/03/2023 de 9h30 à 17h00 - repas tiré du sac

Tarif : 42 € la journée pour les adhérents au Foyer Rural, 46 € la journée pour les non-adhérents (assurance)

ATELIER « MA MISSION DE VIE : la reconnaître »

Objectif : reconnaître ce qui me rend heureuse(x) l'aspiration, l'activité, la vocation, le sens. Identifier ce pour quoi vous êtes vraiment fait(e) ! « Je trouve ma place ». A travers des tests, exercices ...

Le samedi 13/05/2023 de 14h00 à 17h30

Tarif : 24€ la $\frac{1}{2}$ journée pour les adhérents au Foyer Rural, 28 € la $\frac{1}{2}$ journée pour les non-adhérents (assurance)



ATELIER CROCHET

Un crochet, une pelote de laine, deux outils pour une multitude d'ouvrages. Le crochet est un art qui se décline dans de nombreux domaines : art de la table, accessoires, bijoux, jouets, linge de maison, vêtements... Le crochet est une activité écologique qui se transporte facilement. Elle est conviviale et réduit l'anxiété. Vous pouvez venir découvrir ou redécouvrir cet art à partir d'ouvrages simples du **3 octobre 2022 au 27 mars 2023**.

Description	Horaire	Lieu	Tarifs
Atelier Crochet	Lundi de 20h00 à 21h30	Salle des fêtes	30 €/an

Danielle GUTIEREZ : 03.80.33.27.55 - auxfilsdeloze@orange.fr



COURS D'ANGLAIS ENFANTS

Naomi vous propose un cours d'anglais pour les maternelles et CP de 4 à 7 ans et les CE et CM de 7 à 11 ans. C'est une initiation ou renforcement de l'apprentissage de l'anglais qui permettra aux enfants de découvrir et d'apprendre l'anglais de façon ludique. A travers des chansons, histoires et jeux d'apprentissage l'enfant mémorisera les mots et la structure des phrases en lien avec le thème de la séance.

Description	Horaire	Lieu	Tarifs
Anglais Enfant Maternelle - CP (4-7 ans)	Mardi de 17h30 à 18h15	salle du Foyer	100 €/an
Anglais Enfant CE et CM (7-11ans)	Jeudi de 17h30 à 18h30		120 €/an

(D'autres horaires pourraient être proposés en fonction des effectifs et demandes)

Naomi Mathieu : 06.78.12.70.99

Au tarif des activités proposées, il faut ajouter le montant d'une cotisation annuelle obligatoire. Celle-ci comprend une assurance « responsabilité civile et individuelle » et s'élève pour la saison 2022/2023 à :

- soit à 11 € pour la carte individuelle (adulte ou enfant),
- soit à 24 € pour la carte familiale (à partir de 3 personnes)

Les Foyers ruraux ont signé une charte avec la CAF et acceptent, de ce fait, les aides aux activités de loisirs - chèques vacances et coupons sport ANCV - pour le paiement des activités et de l'adhésion.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions aux différentes activités sont annuelles. Les cours se dérouleront **du 3 octobre 2022 au 30 juin 2023** (hors vacances scolaires et sauf mentions contraires).

Le nombre de participants par activité peut être limité et, à l'inverse, le Foyer rural se réserve le droit de supprimer une activité proposée si elle ne réunit pas un nombre d'inscrits suffisant.

L'inscription et le règlement sont concomitants. Ils auront lieu le :

Mercredi 7 septembre 2022 de 17h30 à 20h00
à la salle des fêtes de Blaisy-Bas.

Payement en trois fois possible (les chèques déposés seront encaissés en novembre, mars et juin).

Cette inscription vous engage pour l'année entière. Le remboursement éventuel d'une activité doit rester exceptionnel. Il est subordonné à la présentation d'une justification médicale ou professionnelle (tout trimestre entamé restant dû par ailleurs).

Un certificat médical est obligatoire dès la première séance pour les activités de danse et yoga. Il sera valable trois ans. Néanmoins, chaque année, le questionnaire CERFA 15699*01 devra être complété. Il peut être téléchargé sur le site www.foyer-rural-blaisy.fr .