

Animations pour tous

EN AVRIL 2025

Concours créatif : « le légume sous toutes ses formes »

Faites chauffer votre créativité ! Déposez vos œuvres entre le 31 mars et le 28 avril à l'accueil de Mosaïca. Votre création sera exposée entre le **05 mai et le 04 juin** et soumise aux votes du public ! Les coups de cœur seront récompensés le vendredi 04 juin. **Gratuit - Pour tous**



A partir du 02 AVR.



18h-20h : Cycle d'écriture : Accompagné par Alexandre, auteur et éditeur, venez apprendre à écrire une histoire captivante lors d'un cycle de 8 séances d'écriture ludiques et conviviales ! Inscription possible **jusqu'au 16/04**
Sur inscription - Prix libre entre 15 et 30 € le cycle de 8 séances - A Mosaïca

VEN. 04 AVRIL



14h-17h : Mon vendredi en balade : Découverte de la faune de montagne et réveil des marmottes. Départ en mini bus de la gare routière de St Michel de Mne
Sur inscription avant le 02 avril. 3€ par participant - A VALLOIRE

SAM. 05 AVRIL

10h-12h : La marmite norvégienne, vous connaissez ? Pratique, économe et écologique et facile à fabriquer... La « marmite norvégienne » permet de cuire les aliments avec peu d'énergie. Venez découvrir cette technique de cuisson.
Inscription souhaitée - Gratuit - A Mosaïca

A partir du 09 AVR.

18h30-20h : Tricot - Crochet débutant : Accompagnée par Véronique, bénévole experte en tricot, apprenez le tricot ou le crochet, un mercredi sur deux - Vous pouvez venir avec ou sans matériel.
Venez entre 18h30 et 19h30 - Gratuit - Ouvert à tous dès 10 ans - A Mosaïca

VEN. 11 AVRIL



10h-12h : La balade des tout-petits : Encadrée par Brigitte accompagnatrice en montagne, découvrez une balade facile à faire en famille - Bébés et jeunes enfants en portage - Pour tous, petits et grands, en famille ou en solo.
Sur inscription - 3€/adulte - Offert aux enfants - Covoiturage depuis Mosaïca - RDV à 10h

SAM. 12 AVRIL



9h30-10h30 : Atelier parents - bébés : Yoga bébé (de 0 à l'âge de la marche). Cet atelier est un moment d'échange, de plaisir et de partage avec son bébé. Il n'est pas nécessaire de pratiquer soi même le Yoga pour participer.
Sur inscription - Séance de découverte offerte - A Mosaïca

SAM. 12 AVRIL



11h-12h : Atelier parents - Enfants : Yoga enfant (3ans et +), Cette initiation à pour but de créer un moment de partage et d'améliorer le bien-être de l'enfant. Il n'est pas nécessaire de pratiquer soi même le Yoga pour participer.
Sur inscription - Séance de découverte offerte - A Mosaïca

MAR.15 AVRIL

15h-17h30 : Mon Mardi au ciné : « Youssef Salem a du succès » À 45 ans, Youssef Salem a toujours réussi à rater sa carrière d'écrivain jusqu'au jour où ... Pour tous - **Goûter offert - CINEMA LE SAVOIE - ST MICHEL DE MNE**

JEU. 17 AVRIL

14h-17h : Première permanence numérique : Corinne vous recevra lors d'un rendez-vous individuel pour vous faciliter la prise en mains de vos outils informatiques (tablette, téléphone, Ordinateur portable...).
Sur rendez-vous - Gratuit - Ouvert à tous - Ces permanences seront proposées deux fois par mois - Calendrier à venir - Contactez - nous - A Mosaïca

JEU. 17 AVRIL



10h - 12h : Balade sophro : Cette balade est une marche douce guidée par Nathalie, sophrologue, dont l'objectif premier est de se concentrer sur l'environnement immédiat et l'objectif final de lâcher prise, revenir au calme. Public adulte. **Sur inscription - 3€/participant - RENDEZ-VOUS A Mosaïca**

SAM. 19 AVRIL



10h- 16h: Réalisation d'une marmite norvégienne et repas : On passe à l'action ! Apprenez à réaliser votre marmite et dégustons ensemble un plat mijoté grâce à cette technique.
Sur inscription - Gratuit - 6 places - ST MARTIN LA PORTE

MER. 30 AVRIL



10h - 12h : Atelier cuisine « Goûter maison rapide et équilibré » : Vous serez accompagné par Bérengère diététicienne, qui vous propose de découvrir des recettes simples et variées qui vous permettront de confectionner des goûters « maison ».
Sur inscription - 3€/adulte - Offert aux enfants - ANNEXE DE Mosaïca

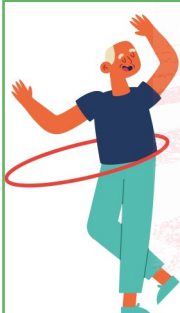
STAGE CIRQUE

Du MARDI 22
au VENDREDI 25 AVRIL

De 9h30 à 11h30

Salle des fêtes de
St Martin la Porte

Covoiturage possible



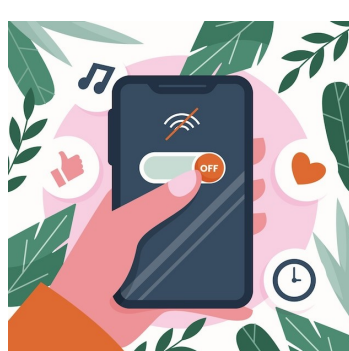
S'amuser à découvrir les arts du cirque: Jonglerie, équilibre et acrobatie

Thomas, animateur en arts du cirque vous accompagnera pendant ce stage. Laissez vous tenter par l'aventure, seul, avec vos enfants ou petits-enfants pendant la première semaine des vacances de printemps !

Sur inscription : Ouvert à tous, petits, grands, seniors et quelque soit votre forme physique
Tarif libre de 5€ à 25€ pour les 4 jours.



Animations pour tous EN MAI 2025



Défi en famille « Moins d'écran plus de temps » Du lundi 12 au vendredi 17 mai

Lâchons nos écrans pour passer plus de temps à jouer, sortir ou faire du sport en famille, à lire, à dessiner, à rêver...

C'est le défi lancé par Mosaïca aux enfants et à leurs parents. **Êtes-vous prêt à le relever ?**
Mosaïca sera à vos côtés pour vous aider à le remporter !

Programme dédié à venir

14h - 17h : Mon vendredi en balade : Découverte du sentier des Œillettes et de sa passerelle himalayenne.

Départ en mini bus de la gare routière de St Michel de Mne

Sur inscription avant le 29 avril. **3€** par participant - **A St MARTIN LA PORTE**

VEN. 02 MAI



Foire aux plantes : Venez rencontrer les bénévoles sur le stand du Centre Social Mosaïca, **samedi 03 mai pour la foire aux plantes de St michel de Maurienne. Gratuit - Ouvert à tous.**

10h - 12h : Balade sophro : Cette balade est une marche douce guidée par Nathalie, sophrologue, dont l'objectif premier est de se concentrer sur l'environnement immédiat et l'objectif final de lâcher prise, revenir au calme. Public adulte. Sur inscription - **3€/séance/participant** - **A VALLOIRE**

15h30-18h : La balade des tout-petits : Encadrée par Brigitte accompagnatrice en montagne, découvrez une balade facile à faire en famille - Bébés et jeunes enfants en portage - Pour tous, petits et grands, en famille ou en solo. Sur inscription - **3€/adulte** - **Offert aux enfants** - **Covoiturage depuis Mosaïca** - **RDV à 15h30**

9h30-10h30 : Atelier parents - bébés : Yoga bébé (de 0 l'âge de la marche). Cet atelier est un moment d'échange, de plaisir et de partage avec son bébé. Il n'est pas nécessaire de pratiquer soi même le Yoga pour participer à cet atelier. Sur inscription - **3€/séance/ adulte/ offert aux enfants** - **A MOSAÏCA**

11h-12h : Atelier parents - enfants : Yoga enfant (3ans et +), Cette initiation à pour but de créer un moment de partage et d'améliorer le bien-être de l'enfant. Il n'est pas nécessaire de pratiquer soi même le Yoga pour participer à cet atelier. Sur inscription - **3€/adulte/ offert aux enfants** - **A MOSAÏCA**

18h - 20h : Atelier de cuisine « apéro simple et convivial » : Surprenez vos amis en apprenant à réaliser un apéritif original et savoureux. Vous serez accompagné par Bérengère diététicienne Sur inscription - **3€/adulte/ offert aux enfants** - **A VALMEINIER**

14h30 -17h : Balade spéciale plantes sauvages comestibles : Encadrée par Nicole accompagnatrice en montagne, découvrez la richesse de la flore locale - Balade accessible à tous. Sur inscription - **3€/adulte/ offert aux enfants** - **Covoiturage depuis Mosaïca** - **RDV à 14h30**



A ne pas rater : Deux jours de stage en Ardèche au mois de juin!

Vous aimez la laine, vous aimez créer et découvrir des nouvelles techniques ? Alors n'hésitez pas ce week-end de juin est fait pour vous !
Départ de St Michel de Maurienne vendredi 20 juin à 14h30 - Direction Ardelaine en Ardèche - Retour dimanche 22 juin à minuit.

Pour tous savoir sur ce stage contactez nous !