



## Joyeuses Pâques !!



### Parole à Isabelle PAVAGEAU, notre professeure de piano :

"Bonjour!"



Je m'appelle Isabelle. Je suis Auteure-Compositrice-Interprète, et Professeure de Musique Diplômée d'État. J'enseigne le chant et le piano en cours individuels. Je propose aussi des pratiques collectives transversales pour « faire de la musique ensemble » (chanteurs, musiciens, créations...). J'ai une expérience d'enseignement à domicile, en école de musique et en groupe vocal/instrumental. Par ailleurs, je suis intervenante en musique auprès de l'École Montessori de Montélimar de la maternelle au collège. Concernant la MJC de Montboucher sur Jabron, je remercie ma collègue Magali Perreira grâce à laquelle j'ai pu rejoindre l'équipe en 2020. Dans mes cours, vous pourrez aborder l'apprentissage du piano selon vos besoins : technique dite classique, technique d'accompagnement, jazz, pop etc... Bien évidemment, les morceaux travaillés servent également de support à l'apprentissage des notes, du rythme ou encore de l'harmonie. Pour ceux qui voudraient s'y remettre, les plus jeunes qui souhaitent commencer ou les moins jeunes qui n'ont jamais osé : vous êtes les bienvenus pour un cours d'essai ! Je serai ravie de vous rencontrer. Musicalement !"



### Présentation des membres du nouveau bureau élargi de la MJC :

Lors de l'assemblée générale ordinaire du 13 décembre 2022, la présidente sortante Mme Aude Raoux a annoncé la composition du nouveau bureau élargi. Ce même jour, nous avons eu la joie d'accueillir notre nouveau bénévole, Mme Corinne MATEOS ! L'équipe de la MJC a donc le plaisir de vous présenter son nouveau bureau élargi qui se compose comme suit sur la photo (de gauche à droite) : Bérengère JULIEN (secrétaire), Bruno BRISCESE (vice-président), Christelle ARLAUD (présidente), Martine D'Haillecourt (trésorière), Carmel Rajaiah (trésorier adjoint), Corinne MATEOS (membre actif), Françoise ALMORIC (membre actif) et Aude RAOUX (membre actif).



### Zoom sur l'association JUDO KWAÏ :

L'association Judo Kwai Montélimar, présidée par Madame Ségolène ALLIGIER, est une association loi 1901 créée en 2002 et affiliée à la fédération française de Judo France Judo.

Au sein de notre MJC l'association propose des cours de judo dès 4 ans tous les vendredis à partir de 17h10. Les cours sont dispensés par Emmanuel MAIZIERES professeur diplômé depuis plus de 20 ans.



N'hésitez pas à vous renseigner au 06-20-48-36-84



Programme des ateliers découverte de l'hypnose au dos du MJC NEWS



MJC Loisirs et culture pour tous - 325 rue St Martin 26740 Montboucher-sur-Jabron

Tél. 07 82 49 14 15 / mjc.montboucher@gmail.com

ATELIER  
HYPNOSE

SAMEDI 18 MARS 2023

14h/15h30

20 €/atelier  
PLACES LIMITEES à  
6 personnes MAX  
Réservation au  
07 82 49 14 15

Lieu : MJC,  
325 Rue Saint-Martin,  
26740 MONTBOUCHER-  
SUR-JABRON

L'hypnose, pour qui, pourquoi ?



Tu as des idées reçues sur l'hypnose  
Tu veux comprendre comment l'esprit fonctionne  
Tu veux savoir si tu es réceptif à l'hypnose  
Tu veux vivre l'état hypnotique lors d'une séance collective  
Tu veux des réponses à tes questions

Animé par : Marine Grognard, Hypnothérapeute

NEW

NEW

ATELIER  
HYPNOSE

SAMEDI 22 AVRIL 2023

14h/15h30

20 €/atelier  
PLACES LIMITEES à  
6 personnes MAX  
Réservation au  
07 82 49 14 15

Lieu : MJC,  
325 Rue Saint-Martin,  
26740 MONTBOUCHER-  
SUR-JABRON

Gestion du stress, confiance en soi



Tu veux reprendre confiance en tes possibilités  
et ainsi diminuer le stress de la vie quotidienne  
en te laissant guider.

Animé par : Marine Grognard, Hypnothérapeute

NEW

NEW

ATELIER  
HYPNOSE

SAMEDI 27 MAI 2023

14h/15h30

20 €/atelier  
PLACES LIMITEES à  
6 personnes MAX  
Réservation au  
07 82 49 14 15

Lieu : MJC,  
325 Rue Saint-Martin,  
26740 MONTBOUCHER-  
SUR-JABRON

Amour, Intuition, Créativité



Tu veux vivre un moment de relaxation, vivre  
une expérience sensorielle pour agir sur  
tes corps énergétiques.

Animé par : Marine Grognard, Hypnothérapeute

NEW

NEW