



## Parole à Maëlle Bernard, trésorière de la MJC

"L'heure est bientôt venue de passer le flambeau en tant que membre du bureau de la MJC. De nouveaux horizons s'offrent à moi mais c'est avec une réelle satisfaction que je donne le relai : avoir accompagné la MJC pendant 2 ans, proposer des nouvelles activités, des manifestations diverses et variées, développer la communication, et surtout contribuer au développement de la commune. Plus que jamais, l'essentiel aujourd'hui sera continuer à travailler en synergie avec les différentes instances du village, et notamment les associations. Le Marché de Noël, le carnaval prochainement, entre autres, en sont des beaux exemples.

La MJC de Montboucher sur Jabron est un vivier. Elle a une capacité de fédérer, de partager, d'échanger, c'est un outil pédagogique incroyable qui doit se recentrer sur son essence même, les jeunes et la culture. Proposer des petits ateliers, des moments conviviaux qui rassemblent les générations, surtout après ces années mises entre parenthèses. Et cela ne peut être réalisé qu'avec des bénévoles, des personnes qui veulent s'investir à leur niveau et amener des compétences, si minimes soient-elles car l'envie doit être plus forte.

### Enfin, être bénévole à la MJC, c'est quoi ?

*C'est quelques heures par mois ou plus si affinité, c'est des personnes aussi motivées que vous pour faire avancer des projets, c'est des rencontres toujours différentes, c'est des propositions, des échanges, des apprentissages parfois, c'est grandir.*

**Alors n'hésitez pas à nous interpeller, nous vous accueillerons avec plaisir !"**

## ZOOM SUR

### Christelle Laplanche

#### nouvelle professeure de yoga

Christelle est professeure de yoga et praticienne en énergétique traditionnelle chinoise depuis 2018.

Elle a été formée en Inde au yoga traditionnel, est spécialisée dans l'accompagnement des femmes et notamment la périnatalité.



Le yoga offre un moment de détente physique et psychique. Ses bienfaits sont reconnus sur le sommeil, la gestion du stress et des émotions, les tensions et crispations musculaires.

Christelle vous accompagne en associant yoga et énergétique chinoise pour maintenir l'équilibre de votre bien-être physique et de votre santé mentale.

Elle enseigne:

- le *yoga dynamique* pour se muscler, travailler sa souplesse,
- le *yoga doux* pour se recentrer et prendre soin de soi,
- le *yoga prénatal* quant à lui est destiné à toutes les femmes enceintes qui souhaitent pratiquer une activité douce et adaptée à leur grossesse.

Chaque cours proposé par Christelle est composé d'un temps de pratique adapté aux participants et d'un temps de relaxation guidée.

Si vous souhaitez vous initier au yoga ou vous perfectionner, vous pourrez retrouver Christelle à la MJC le lundi de 17h30 à 19h pour un cours de yoga dynamique, le mercredi de 17h45 à 19h pour un cours de yoga prénatal et le jeudi de 9h30 à 11h et de 19h à 20h30 pour un cours de yoga doux  
**Tarifs : yoga dynamique ou doux 110€ les 10 séances, yoga prénatal 60€ les 5 séances ou 115€ les 10 séances.**

Renseignements et inscriptions au : 07-70-38-16-29.

## Présentation du nouveau conseil d'administration de la MJC



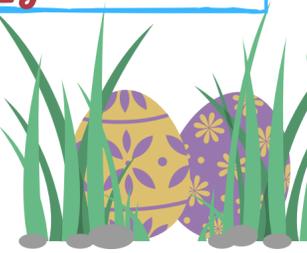
Lors de l'assemblée générale ordinaire du 15 décembre 2021, la présidente Mme Aude Raoux a annoncé la fusion entre les membres du bureau et les membres du C.A en un seul Conseil d'administration. Ce même jour, nous avons eu la joie d'accueillir notre nouveau bénévole, Mme Christelle Arlaud ! L'équipe de la MJC a donc le plaisir de vous présenter son nouveau conseil d'administration qui se compose comme suit sur la photo (de gauche à droite) : Françoise Almorice (membre C.A), Bérengère Julien (membre C.A), Martine D'Haillecourt (secrétaire), Aude Raoux (présidente), Didier Gilbert (vice-président), Carmel Rajaiah (trésorier adjoint), Maëlle Bernard (trésorière), Christelle Arlaud (membre C.A).

## Montboucher fait son carnaval !



*Nous avons le grand plaisir de vous annoncer que le Sou des écoles en collaboration avec la MJC organise un carnaval le 15 avril 2022. Les parents et les enfants sont invités à se déguiser pour l'évènement !*

*Un défilé est prévu à partir de 16h30, il partira de l'école pour rejoindre la MJC. Un concours du meilleur déguisement sera animé à la MJC à partir de 18h30 avec buvette et restauration sur place.  
**Renseignements : sou.montboucher@gmail.com***





# Cours de Yoga



## MONTBOUCHER SUR JABRON

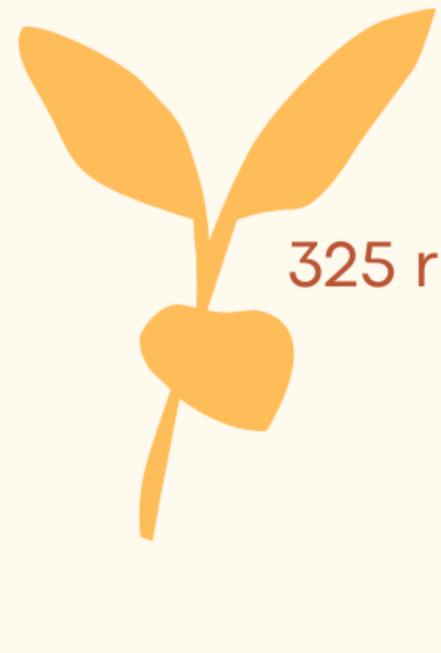
Lundi 17h30-19h  
Yoga dynamique



Mercredi 17h45-19h  
Yoga Prénatal



Jeudi 9h30-11h et 19h-20h30  
Yoga doux



à la MJC de Montboucher  
325 rue St Martin, 26740 Montboucher sur Jabron



CHRISTELLE - 0770381629  
CONTACT@LOCCIZEN.FR