JANVIER-FÉVRIER 2017

à chacun son activité, suivez le guide :

Pour les enfants — Pour les jeunes de plus de 12ans

Pour les adultes — Pour tous

LUNDI

9, 16, 23, 30 janvier et 6, 13 février

18h30-19h30 **méditation avec Olivier Chertier :** un temps pour revenir à Soi, à son corps et à sa respiration. *2€ la séance*

MARDI

3, 10, 17, 24, 31 janvier et 7, 14 février

entre 14h et 18h **mardi céramique :** le café des pratiques se transforme en véritable atelier céramique. Une après-midi complète ou juste un moment pour modeler, engober, émailler. Des pots, des sculptures, des perles. Sur des terres rouges, blanches, grises, noires ou papiers. *5€*

entre 16h et 18h **goûter-céramique pour les enfants à la sortie de l'école :** un goûter, un moment de détente et la possibilité de participer à l'atelier céramique . *7€*

+ CERTAINS MARDIS

3 janvier entre 16h-17h30 **quand des bandes de papier deviennent des flocons de neige ou des étoiles :** suivez Benjamin pas à pas et repartez avec vos créations. *Entrée libre*

10 janvier 14h-16h30 **atelier impression en céramique :** laissez vous guider dans la fabrication d'objets, poupée, petits tableau… *5€*

MERCREDI

4, 11, 18, 25 janvier et 1er, 8, 15 février

10h-10h30 **brin d'art :** initiation artistique pour les tout-petits. Suivons les aventures de Malin et Quisecroitmalin dans la forêt magique, découvrons, manipulons des matériaux et expérimentons des techniques. *3€*

10h-11h30 **tous à la base! :** réutilisons des ressources, donnons leur une nouvelle vie en créant des objets, en jouant avec sa voix, son corps ou en mettant en place des expériences sensorielles. Un atelier pour s'initier à l'art, développer sa créativité ou s'exercer au bricolage tout en s'amusant à détourner des objets. *3€*

à partir de 12h **le temps du repas** (voir MIAM MIAM)

15h-16h30 **atelier-goûter du mercredi :** la formule comprend un atelier et un goûter. *6€*

4 janvier **goûter-céramique :** former, déformer, malaxer, construire, …÷¬…∞÷ …

11 janvier **goûter-origami :** plier, déplier replier, pour faire des objets en papier

18 janvier **goûter-couture :** fabrication de porte clé en tissu, tout doux et rigolos

25 janvier **goûter-bricolage :** fabrication de Himmeli, mobile finlandais à partir de paille

1er février **goûter-bricolage :** fabrication de God's eye, un porte bonheur indien

8 février **goûter-origami :** plier, déplier replier, pour faire des objets en papier

15 février **goûter-bricolage :** fabrication d'un kaléidoscope

16h30 **le temps des histoires :** *À partir de 3 ans. Entrée libre*

4 janvier **le temps de l'histoire animée :** Manolo, le blaireau se prépare pour l'hiver.

11 janvier **lisons lisette avec Emilie :** des histoires à écouter, des livres à regarder.

18 janvier **kamishibaï :** histoire en théâtre de papier racontée en bilingue.

25 janvier **le temps du conte :** racontées avec la voix, les mains ou de petits objets, ces histoires traditionnelles prendront un autre relief.

1er février **kamishibaï en anglais :** histoire en théâtre de papier racontée en bilingue.

8 février **lisons lisette avec Emilie :** des histoires à écouter, des livres à regarder.

15 février **le temps du conte :** racontées avec la voix, les mains ou de petits objets, ces histoires traditionnelles prendront un autre relief.

17h-18h **atelier céramique :** moment de détente, d'expériences et d'aventures autour de l'utilisation de l'argile. *5€*

+ CERTAINS MERCREDIS

4 janvier 16h-17h30 **atelier écriture et carte de vœux pour toute la famille :** venez travailler le texte avec Iza et fabriquer les cartes en 3D avec Kazuko. S'armer pour souhaiter à ceux qu'on aime une bonne année ! *5€*

JEUDI

5, 12, 19, 26 janvier et 2, 9, 16 février

9h30-11h **atelier informatique :** le programme est fait en fonction de vos besoins. *Entrée libre*

à partir de 12h **le temps du repas** (voir MIAM MIAM)

15h-18h **un temps pour la peinture :** la table des pratiques vous accueille selon les jeudis avec du matériel, des matériaux pour peindre. *Entrée libre*

+ CERTAINS JEUDIS …

5 janvier entre 16h-17h30 **quand des bandes de papier deviennent des flocons de neige ou des étoiles :** voir 3 jan. *Entrée libre*

12 janvier et **16 février** 10h-10h30 **temps réservé aux tout-petits :** avec leurs assistantes maternelles, parents, grands-parents : *Entrée libre*
- 12 janvier --› je construis ma ville
- 16 février --› je fabrique une couronne de fruits

14h30-15h30 **fabrication du 3ème livre d'art :** entre ombre, photographie et poésie

5 janvier et **2 février** 17h-18h **café espresso :** moment de conversation en italien avec Elisa. *Entrée libre*

18h-19h **présentation du logiciel Sketchup :** logiciel libre de modélisation permettant de réaliser des dessins techniques avec des textures, des ombres et des formes en 3D (pour aménagement intérieur, permis de construire, fabrication d'objets...). Si vous ne pouvez être présents à cette présentation, n'hésitez pas à nous faire part de votre intérêt. *Entrée libre*

12, 26 janvier et **9, 23 février** 18h-19h **CAFECITO :** moment convivial d'échanges en espagnol. *Entrée libre*

VENDREDI

6, 13, 20, 27 janvier et 3, 10, 17 février

dès 10h **Le temps des tout-petits :** lecture, éveil musical, initiation à l'art, bricolage…

6 janvier 10h-10h30 **atelier poterie pour les tout-petits :** *5€ par enfant, 2€ par enfant supplémentaire*

13 janvier 10h-10h30 **30 minutes d'histoires pour les tout-petits avec Emilie :** lectures, comptines, formulettes pour les 0-3 ans. *Entrée libre*

20 janvier 10h-10h45 **éveil musical pour les tout-petits avec tralalère :** *5€ par enfant*

27 janvier 10h-10h30 **les trucs du café des pratiques :** fabrication de fruits déguisés. *3€*

3 février 10h-10h45 **atelier poterie pour les tout-petits :** *5€ par enfant, 2€ par enfant supplémentaire*

10 février 10h-10h45 **30 minutes d'histoires pour les tout-petits avec Emilie :** voir 13 jan. *Entrée libre*

17 février 10h-10h45 **éveil musical pour les tout-petits avec tralalère :** *5€ par enfant*

à partir de 12h **le temps du repas** (voir MIAM MIAM)

14h30-17h **café tricot :** rejoignez le groupe des tricoteuses de l'association **C.A.P.E.N.** (*Cœurs Actifs Pour les Enfants du Népal*, soutien aux enfants du Népal par une chaîne de solidarité autour de la confection de tricots). 6, 13, 20 janvier et 3, 10, 17 février. *Entrée libre*

+ CERTAINS VENDREDIS

5 janvier entre 16h-17h30 **quand des bandes de papier deviennent des flocons de neige ou des étoiles :** voir 3 jan. *Entrée libre*

+ LES SOIRÉES …

20 janvier dès 19h30 **TAPAS-CONCERT avec Victor Lonesome :** Depuis une petite gare du nord-est de la France, Victor Lonesome, vagabond solitaire, prend la route. Sur ses chemins de traverse, les rencontres se multiplient. Coupé du monde réel et dans un univers french country-blues, il vous raconte ses odyssées. Son énergie, et sa voix chaleureuse vous font chevaucher à ses côté le temps d'un morceaux ou d'une soirée dont vous vous souviendrez. *participation libre pour le concert*

27 janvier dès 19h30 **TAPAS-CONCERT avec Jean-Philippe Apro :** Chanteur guitariste auteur compositeur interprète, Jean Philippe Apro est un amoureux de la chanson française, du blues, du jazz, du rock et des musiques du monde. Il nous présente son nouvel album « La Main », un subtil mélange de couleurs musicales, bercées de mots bien pensés, joliment posés, amusés parfois qui s'enflamment de temps à autre au coeur d'une révolte qui l'habite. *Tapas à partir de 3,5€, participation libre pour le concert*

3 février dès 19h30 **TAPAS-IMPRO : un concert ouvert à tous :** Ce soir vous serez spectateur et aussi à tout moment vous pouvez rentrer en scène pour un moment d'improvisation. Sous la direction de Guillaume Cottez, vous pourrez prendre place dans le groupe et exprimer votre point de vue musicale. Aucune partition, pas de stress, on est là pour se faire plaisir. Un partage musical ou chacun s'adapte au niveau des autres musiciens. *Tapas à partir de 3,5€, entrée libre pour le concert*

10 février dès 19h30 **soirée jeux :** des jeux de plateau, des jeux d'ambiance pour toute la famille. tapas à partir… *Tapas à partir de 3,5€ , Entrée libre*

17 février 19h-20h **projection de l'atelier informatique :** découvrez le travail collectif accompagné par Jean-Jacques Grussner autour de diaporamas sur l'histoire de Besançon. Suivi par le

20h-21h30 **vernissage de l'exposition de Maria et Titouan :** venez nombreux, il y aura à voir et à manger! *Entrée libre*

SAMEDI DE JANVIER

7, 14, 21, 28 janvier

7 janvier 10h30-11h30 **une heure de peinture pour tous :** *Entrée libre*

dès 12h **le temps du repas** (voir MIAM MIAM)

15h-16h30 **moment de pliage :** plier, déplier replier, pour faire des boîtes en papier dans toutes ses formes.

17h-18h30 **fabrication du 3ème livre d'art :** question d'ombres et de lumière *Entrée libre*

14 janvier 10h-12h **petite dégustation musicale :** Jérôme Thiébaux vous propose, en vous donnant des clés d'écoute, une entrée dans la matière musicale et un cheminement dans l'histoire de la musique. *Entrée libre*

dès 12h30 **le repas camerounais** (voir MIAM MIAM)

15h-16h30 **atelier linogravure :** avec des gouges ou des cotons tiges, selon l'âge, on s'amuse avec de l'encre grasse sur du lino ou du plexi. On tirera des impressions rouges, bleues, jaunes, l'important est d'expérimenter…*5€* dès 7 ans

17h-19h **Le p'tit bal du samedi avec la compagnie des sourciers :** chant et orgue de barbarie. *Participation au chapeau.*

21 janvier 10h30-12h **petites dégustations de formes :** Flo présente son exposition *H6O3 Macro regard à diffuser en gouttes* à la base des pratiques. Un moment de présentation et un temps de débats. *Entrée libre*

10h30-12h **atelier cosmétique :** vous souhaitez prendre soin de vous tout en préservant la nature? Alors l'atelier cosmétique au naturel est fait pour vous ! Déodorant, crème hydratante, dentifrice, produits ménagers... seront élaborés ensemble à partir d'ingrédients simples et écologiques. *7€*

dès 12h30 **le temps du repas** (voir MIAM MIAM)

12h30-13h30 **moment convivial d'échanges en anglais :** *Entrée libre, tapas à partir de 3,5€*

14h-15h **chanter pour être zen et faire connaissance avec soi-même :** jouer avec sa voix, respirer, comprendre la vibration du chant, s'essayer sans préjuger… *Entrée libre*

entre 14h et 17h30 **shiatsu sur chaise :** le shiatsu, "pression des doigts" en japonais, est une discipline énergétique fondée sur le toucher. Elle se pratique habillé et a pour objet d'harmoniser la circulation de l'énergie vitale dans le corps. C'est un travail sur le dos et qui peut déboucher sur un échange et des conseils en matière de santé. *Participation libre, séance individuelle de 20 minutes, inscription vivement conseillée*

15h-16h **atelier smartphone :** votre smartphone n'aura plus de secret pour vous grâce aux deux licornes-geeks qui se proposent de vous aider. *Entrée libre*

16h30-17h **une demi heure de guitare avec Jean-Marie** *3€*

17h30-19h **P'tit Bal avec Belle Lurette et ses Invités, à l'accordéon diatonique Alice Jambet et le duo Trad'menDoubs avec flûtes, cornemuse (!) et guitare…pour danser tous ensemble ou par deux :** venez découvrir les pas de base des danses traditionnelles (polka, valse, scottish, cercles ...) *participation au chapeau*

28 janvier 10h30-12h **petites dégustations de formes :** calligraphie et dessin à propos d'un manuscrit très enluminé du 13ème de la bibliothèque municipale de Besançon : projection et entretien avec Claude Laurent François, ancien professeur de graphisme de l'école des Beaux-arts. *Entrée libre*

dès 12h30 **le repas familial japonais** (voir MIAM MIAM)

15h-16h30 **atelier céramique :** on colle, on découpe, on assemble, on joue avec les volumes…*5€*

18h-19h30 **CONCERT avec Swing A Song** : cet ensemble vocal de 10 membres issus de la formation vocale jazz de la Chorale Universitaire de Besançon proposera des reprises de standards en version swing de musique Jazz, latine-américaine, française et quelques extraits du projet "Carmen in Swing". *participation libre pour le concert*

DIMANCHE

29 janvier 14h00-18h00

STAGE INITIATION AU CLOWN

avec Patrick Barbenoire, personnage clownesque, batteur rythm'n'rire

"Être maladroit, fragile, rêveur. Ne pas savoir. Rester soi-même tout en se faisant passer pour quelqu'un d'autre. Être immoral, avoir honte. Jubiler, s'émerveiller, se faire du bien. S'amuser en s'aventurant dans son propre clown. Oser. Et à son grand étonnement : faire rire !?!"

2 consignes indispensables:
Chaque personne apporte un nez rouge ou de quoi se peindre le nez en rouge, et tous les vêtements, chaussures, accessoires (chapeaux, lunettes, perruques, etc) que vous n'oseriez jamais mettre mais que vous aimeriez voir portés par d'autres.

De 8 à 16 stagiaires, réservation obligatoire

5 euros plus 12 euros adhésion à l'association du café des pratiques si vous n'êtes pas encore adhérent. Pour adultes.