





## Nouvelle association de sculpture

à partir  
du 22  
janvier

Bienvenue à la nouvelle association PBGV "Pour Bien Gérer sa Vie" qui vous propose des cours de sculpture sur terre à la Maison du Citoyen et de la Vie associative tous les vendredis après-midi, à partir du 22 janvier.

Que vous soyez débutant ou confirmé un professeur qualifié vous aidera à développer votre sens artistique en sculptant la terre. L'atelier est ouvert à tous.

Les cours sont organisés en module de deux heures.

Venez prendre contact avec Pascale Bras-Goetschel qui exposera ses œuvres en peinture, dessin et sculpture, à la MDCVA, à partir du 5 janvier 2010.

Lors de l'exposition, Pascale travaillera la terre le samedi après-midi. Vous pourrez ainsi prendre contact, discuter et même vous initier au plaisir du modelage.

Pour le courrier :

PBGV • MDCVA

16 rue du Révérend-Père-Lucien-Aubry

94120 Fontenay-sous-Bois

Pascale Bras-Goetschel : 06 30 90 90 00

courriel : pascale.94@free.fr

Tarifs : pour 1 h : 15 € • pour 2 h : 25 € •

pour 2 h 30 : 30 €

Participation de 6 élèves.

### D'une Empreinte à l'Autre

Pour ce mois de janvier, Patricia Loubière Sylla vous propose deux séances de gymnastique holistique (travail corporel en douceur favorisant la détente, la souplesse, la tonicité et l'équilibre postural), de 9h45 à 11h45 :



- Samedi 9 janvier, à la Maison du Citoyen.
- Dimanche 17 janvier à Jean Zay en vie, 23 rue des Olympiades.

Il est indispensable de prendre contact avant de vous joindre à nos séances.

Puis, Patricia vous accueille, en séance individuelle sur rendez-vous, en shiatsu ou reiki (thérapies manuelles asiatiques favorisant le bien-être).

Et toute l'année, les samedis matins, à la Maison du Citoyen et de la Vie Associative, vous pouvez venir nous rejoindre à nos séances musicales de balafon.

Renseignements : Patricia au 06 66 41 12 39

### L'équipe du Padma studio vous souhaite une très belle année 2010



Vous cherchez un cours de yoga, de gym douce, de danse indienne ? Le Padma studio propose plus de 12 activités corporelles ou de bien-être ! Le premier cours de découverte est offert. Ateliers week-end au Padma studio en janvier 2010 :

- Atelier de relaxation et de massage énergétique, le dimanche 17 janvier 2010, de 10h30 à 12h30.
- Atelier de Danse Mieux-être, le samedi 16 janvier 2010, de 14h30 à 17h30.
- Atelier Pratique Feldenkrais, le dimanche 24 janvier 2010, de 10h à 12h.

Plus d'information sur les horaires, les tarifs, les professeurs sur [www.padmastudio.com](http://www.padmastudio.com)

1, rue Nungesser . carrefour des Parapluies

01 43 94 34 14 - 06 61 92 62 62



## Réception du Nouvel An

**Samedi 30 janvier**

Réception de l'association *Village*  
- Culture - Loisirs - Cadre de Vie.

Au programme : Apéritif à partir de 12h • Repas de circonstance préparé par le chef cuisinier du "Guinguet" • À partir de 14h30, matinée dansante au son de l'accordéon de G. Pierry, bien connu dans notre ville.

La participation individuelle est de 23€, gratuite pour les moins de 12 ans.

Si vous comptez nous rejoindre veuillez vous inscrire avant le 15 janvier, auprès de M. Jacquet, 18, rue Gaston Charle à Fontenay-sous-Bois • 01 48 73 20 71



## La finance et la poubelle

*La presse a fait état d'une des principales institutions financières de Wall Street, qui s'est arrangée pour ne payer qu'une somme dérisoire aux impôts de son pays, puis a attribué un bonus dix fois supérieur à son dirigeant.*

*Cette anecdote capitalistique nous dit : "Mon avantage immédiat l'emporte sur tout, même quand mes actes spolient des millions d'autres." Et l'on sait combien les errements de la finance ont produit de souffrances à travers le monde.*

*On rencontre, dans nos quartiers, des gens qui, plutôt que de descendre leurs ordures dans les poubelles collectives, les jettent directement par la fenêtre.*

*Cette anecdote "populaire" nous dit : "Mon avantage immédiat l'emporte sur tout, même s'il empoisonne la vie de dizaines d'autres." Et l'on sait combien de tels agissements peuvent pourrir la vie des familles environnantes.*

*Il sera difficile d'aller contre l'égoïsme de la finance si les victimes de sa toute-puissance se comportent avec la même indifférence vis-à-vis de l'intérêt général.*

*C'est ensemble que les citoyens construisent leur résistance et leur puissance.*

## Théâtre pour les timides

**Le jeudi de 20h à 22h  
à la Maison du Citoyen**

*"J'aimerais ne plus avoir peur quand je prends la parole devant un public, je n'ose pas faire ce que je veux" ou "je n'arrive pas à dire ce que je pense".*

Si vous vous reconnaissez dans ces propos *Le théâtre pour les timides* est fait pour vous !

Renseignements et inscriptions : 06 74 98 36 28

lestroisechos@gmail.com • <http://theatre3echos.typepad.com/>

Exprimer des émotions est un besoin vital. Le théâtre est une école de la vie, où l'on se confronte à soi-même et aux autres, où l'on s'expose à ses propres peurs et à autrui.

Les techniques du théâtre vous permettront de lever un à un les obstacles, de manière ludique.

## Théâtre aux bambins

**De 7 à 10 ans**

**Le samedi de 14h à 16h**

Offrez à votre enfant une expérience magique. À travers les textes, les improvisations et les jeux nous travaillons l'imaginaire.

L'activité théâtrale est une occasion unique de développer la confiance en soi, le sens du

groupe, l'imagination et le plaisir de faire ensemble.

Vos enfants se laisseront gagner par la magie du théâtre.

Renseignements et inscriptions :

06 74 98 36 28

<http://theatre3echos.typepad.com/>

lestroisechos@gmail.com



**EXPOS**  
du 5  
au 16  
janvier

**VERNISSAGE**  
Mardi  
5 janv.  
à partir  
de 18 h 30



Quand le sentiment amoureux est à son paroxysme, il se concrétise dans une histoire de peaux, d'odeurs, de gestes, de tissus de lumières qui vous transportent

## Isabelle Baudesson

### À corps perdus

**La vision féminine du sentiment amoureux n'est pas toujours chaste, elle est toujours belle et envoûtante.**

dans un univers céleste. Redescendue, la femme doit rassembler son corps et son esprit pour continuer son chemin. Cette transformation fait d'elle un être à part ; fragile par sa capacité de déstructuration et fort par celle de renaître. C'est un jeu dangereux qui fait devenir l'autre un déclencheur

de plaisir et le responsable d'une destruction. L'amour réciproque fait que la femme pardonne ce chaos et panse ses blessures. Les femmes n'osent pas parler à leurs filles de ce sentiment complexe difficilement explicable, et leur laissent le désespoir de cette découverte étrange.

## Pascale Bras-Goetschel

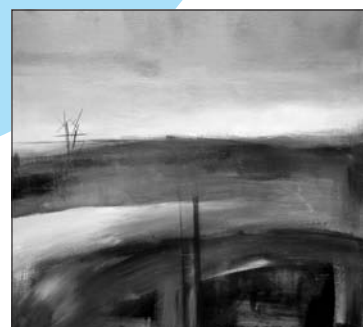


**“Invitation aux frontières du réalisme et de l'imaginaire quand le regard devient mouvement”** (Thierry Maquet)

**Imprégnée depuis toute petite par les images de la nature, j'ai toujours contemplé ses couleurs que j'ai mélangé à ma vie sans pouvoir les transcrire sur un support.**

Aujourd'hui j'ai franchi le pas en lieu posant sur une toile pour partager mes émotions et mes sensations colorées. Le quotidien des gens me touche, j'aime les regarder vivre et chercher sur leur visage l'expression de leur personnalité, leurs douleurs et leurs joies. La peinture est un tourbillon de couleurs

et de lumière. Le dessin est le reflet de l'image de l'autre, la sculpture en est une reconstruction. Je ne les imagine pas sans mouvement. “Tes sculptures évoquent les caresses, l'échange par le toucher, le seul sens qui ne disparaît pas avec les années” (Françoise Laroche)





## Christine Valls

### “La vie tout simplement”

Mon travail est instinctif, partage une émotion, un ressenti ou de belles rencontres.  
Voilà mon plaisir ! La vie tout simplement

**EXPOS**  
du **19**  
au **30**  
janvier

**VERNISSAGE**  
**Mardi**  
**19 janv.**  
à partir  
de **18 h 30**

## Frédérique Gourdon

**Expo de peinture**



**Regard sur :**

## Jessica Andreu



Une pincée de Joie  
Un zeste d' Expression  
Un soupçon de Sensualité  
Un brin de Spontanéité  
sont les ingrédients de l'œuvre de Jess.  
Inspirée par la culture et la musique hispanique, c'est dans la peinture que tous mes sens se réveillent.

Je serai présente à mon exposition tous les soirs de la semaine de 18h à 20h ainsi que le samedi après-midi.

Contact : [jessica\\_andreu@hotmail.com](mailto:jessica_andreu@hotmail.com)  
Tél : 06 11 18 84 72





# 1<sup>er</sup> dîner country dansant de l'année 2010

**Vendredi**  
**8**  
**janvier**

**Commencez bien l'année en rejoignant le Sequence Dancing Club de France pour son premier dîner country dansant de 2010.**

Venez fêter les rois au restaurant du "Guinguet" de la Maison du Citoyen avec le *Sequence Dancing Club de France*.

Accueil à partir de 18h30. Bal jusqu'à 22h30. Dîner à 20h.

**Au menu : Coq au vin • Tagliatelles • Galette des Rois • Café •**

Prix 13,50€ pour les non-adhérents au Club.

Country line dance avec initiation. Peut-être une nouvelle activité à découvrir pour cette nouvelle année...

Nombre de places limité. Réservations obligatoires au 06 14 20 44 16.

Pour plus de renseignements consulter le site <http://sdcf.monsite.orange.fr>



## Cours de yoga prénatal

**Avec l'association Shala Yoga. "Enfanter dans la douleur" ce n'est plus d'actualité !**

Vivre sa grossesse dans la joie et en parfaite santé c'est possible, quel que soit votre âge ou votre vécu. Le yoga est justement l'outil qui permet à la future maman et à son enfant, de s'épanouir sereinement.

Pratiquer le yoga pendant sa grossesse, c'est partager son expérience avec d'autres mamans et avec son bébé, redécouvrir son corps qui se transforme de mois en mois, vivre pleinement le bonheur d'être une femme.

Lundi de 11 h à 12 h 15 • Jeudi de 12 h à 13 h 15.

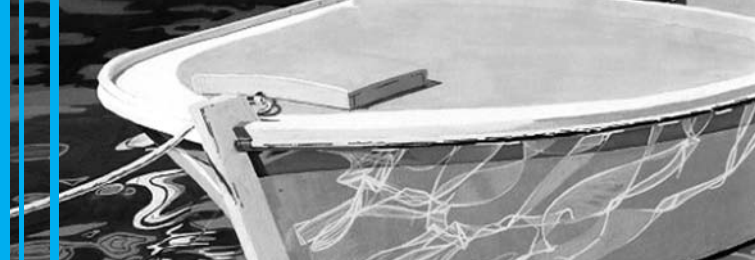
Le cours à l'unité : 20€ • Carnet de 5 : 75€ • Carnet de 10 : 150€.

À partir de janvier 2010, à la MDCVA.

Pour s'inscrire, contacter Judith au 06 18 52 36 48

[shala.yoga@gmail.com](mailto:shala.yoga@gmail.com) • [www.etreyogasimplement.com](http://www.etreyogasimplement.com)





# Stage art martial de défense personnelle : polinesio



L'association *Harmonie au Quotidien* vous propose cette pratique de défense personnelle, qui permet de nourrir intégralement notre être dans ses dimensions : physique – mentale – émotionnelle et énergétique, grâce à ses techniques d'art martial.

Polinesio est un système de défense personnelle originaire de l'île Samoa en Polynésie avec des influences de la tradition Chinoise "Wu Shu". Le nom original est "Limalamalama" qui signifie "sagesse des mains".

Le stage est animé par Grand Master Ruben Garcia, fonda-

teur et président de l'association mondiale des arts martiaux *Tao Te Chia*.

Info contact : 06 27 32 10 36

ou 01 48 75 13 97

polinesio\_hq@yahoo.fr



**du vendredi  
22  
au dimanche  
24  
janvier**

## Peinture & dessin

*L'atelier Champ libre - Peinture et dessin*, vous souhaite une heureuse nouvelle année créative, et reprend, pour la 4<sup>e</sup> année, ses cours à la Maison du Citoyen.

Cet atelier s'adresse aux adultes et aux adolescents quel que soit le niveau. Dans le cadre d'un suivi personnalisé, Isabelle, artiste peintre, aborde les techniques du dessin : fusains, pastels, encre de Chine, et de la peinture : acrylique, aquarelle et peinture à l'huile.

Les ateliers s'appuient sur l'étude de la composition, de la lumière et des formes et vous permettent d'acquérir rapidement les bases du langage plastique.

Vous aurez le loisir de vous perfectionner en développant vos sujets préférés avec les conseils d'une artiste professionnelle. N'hésitez pas à nous rendre visite !

Reprise des ateliers le mardi 5 janvier Salle P10

Tous les mardis de 16h à 18h et de 19h à 21h

Contact : 06 11 02 35 57

## Stage de peinture

**du 1<sup>er</sup> au 5 mars 2010**

Un stage de peinture est organisé, au sein de l'association *Grafit & Pinso* tous les jours, de 10h à 17h (30 heures), vous aurez rendez-vous avec les moments forts de la création.

Une nature morte vous sera proposée. Vous serez accompagné(e) tout au long de ces cinq jours dans la construction d'un tableau. Une belle expérience !

Par ailleurs, outre l'atelier de dessin du jeudi soir, de 20h à 22h, l'association *Grafit & Pinso* propose un atelier de peinture, le vendredi, de 10h à 13h. Ces ateliers concernent les plus de 16 ans.

Les inscriptions sont possibles en cours d'année. Ils sont accessibles aux personnes débutantes comme à celles plus avancées.

Renseignements et inscriptions auprès de Keren-Sarah au 06 83 91 95 32



# Café Poésie

*Si la poésie est un besoin,  
la faire connaître est une nécessité...  
et la dire est un bonheur...  
le Café-Poésie de Fontenay-sous-Bois  
vous souhaite une belle année 2010.*

Lieu de libre expression, la vocation du Café-Poésie de Fontenay-sous-Bois est de permettre à tous de dire la poésie, la sienne ou celle des autres, de faire découvrir des auteur(e)s, de diffuser toutes les initiatives dans le domaine de la poésie (concours, récital, manifestations diverses...) L'espace scénique est ouvert à tous les lecteurs, à toutes expériences alliant poésie et musique, danse, conte, bruitisme, vocalises et sonorités... dans toutes les langues et sous toutes les

## Entrée libre

*En 2010 plus que jamais  
et pour toujours,  
"Le poète est responsable  
de tous les mots..."*

cultures. Animation garantie conviviale et respectueuse de tous les tempéraments poétiques.

*Convivialité : l'organisateur amène des verres et un tire-choubon, s'il y a des bouteilles nous pourrions trinquer.*

Info-répondeur : 01 43 65 34 73  
Contact / animation : patrice-cazelles@wanadoo.fr  
Le site : <http://lecafepoesie.free.fr>  
Webmaster : m.penalva@free.fr  
Café-Poésie de Fontenay-sous-Bois / MDCVA  
16 rue du Rd-Père-Aubry • 94120 Fontenay-sous-Bois  
RER A Fontenay-sous-Bois + 10 mn à pied (ça monte!)

**Vendredi  
15  
janvier  
à 20h  
à l'Orangerie**

## Pour élargir le public de Boîte à Outils

Si vous voulez mieux connaître les activités des associations ou des personnes individuelles qui en font la vie, nous vous proposons de vous abonner **gratuitement** à Boîte à Outils. Pour cela, remplissez ou faites remplir par vos voisins ou vos amis le bulletin ci-dessous. Merci à tous !

**Bulletin d'abonnement gratuit à Boîte à Outils**, le journal des usagers de la Maison du Citoyen et de la Vie Associative

Nom .....  
Prénom .....  
Adresse .....

Si vous désirez recevoir Boîte à Outils, remplissez ce bulletin et renvoyez-le à la Maison du Citoyen et de la Vie associative :  
16, rue du Révérend-Père-Lucien-Aubry  
94 120 Fontenay-sous-Bois.

# RENDEZ-VOUS DE JANVIER

### Du 5 au 16 janvier

- Expositions : Isabelle Baudesson et Pascal Bras-Goetschel.

### Mardi 5 janvier à partir de 18 h 30

- Vernissage des expositions d'Isabelle Baudesson et de Pascal Bras-Goetschel.

### Vendredi 8 janvier à partir de 18 h 30

- 1<sup>er</sup> dîner country dansant de l'année 2010

### Vendredi 15 janvier à 20h

- Café-Poésie

### Du 19 au 30 janvier

- Expositions : Chistine Valls, Frédérique Gourdon, Jessica Andreu.

### Mardi 19 janvier à partir de 18 h 30

- Vernissage des expositions de Chistine Valls, de Frédérique Gourdon et de Jessica Andreu.

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Du 22 au 24 janvier

- Stage d'art martial de défense personnelle : polinesio.

### Samedi 30 janvier à partir de 12h

- Réception du nouvel an de l'Association Village Culture - Loisirs - Cadre de vie