

## LUNDI MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

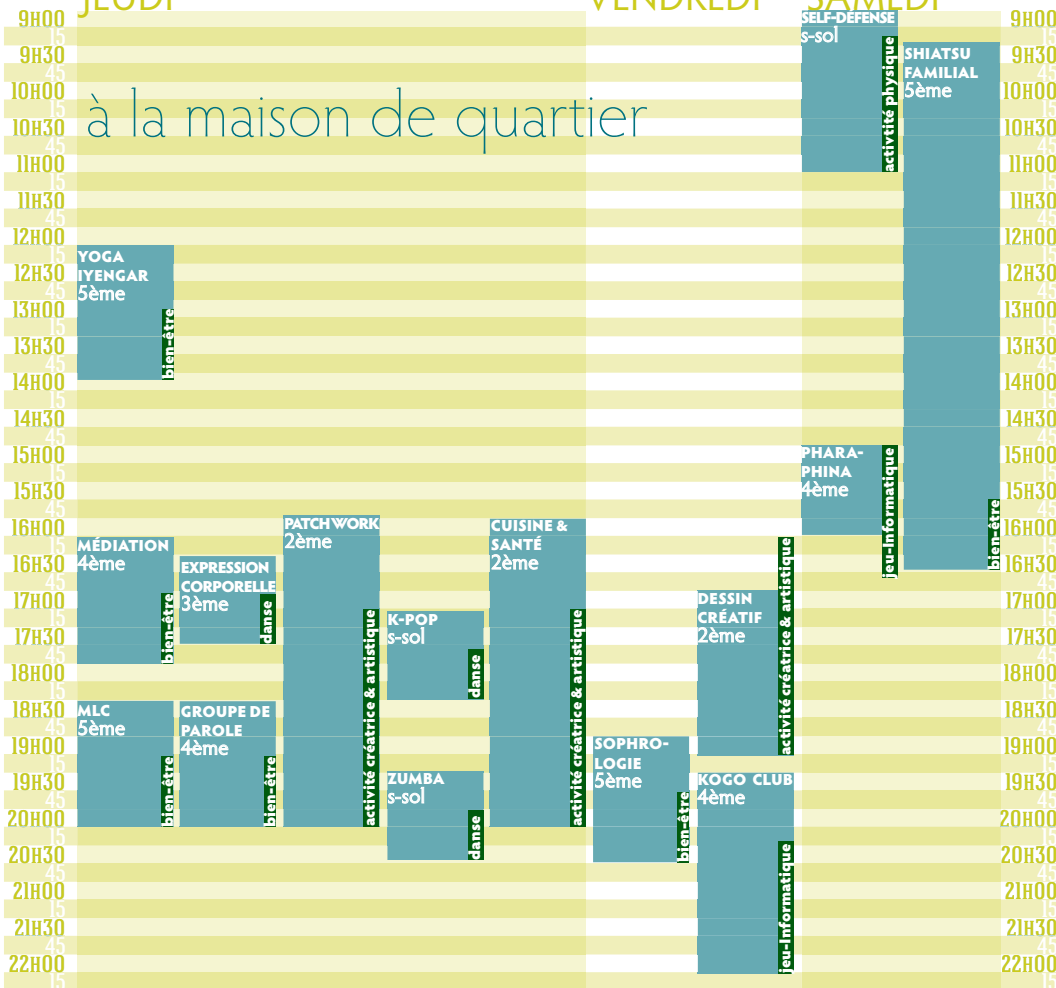
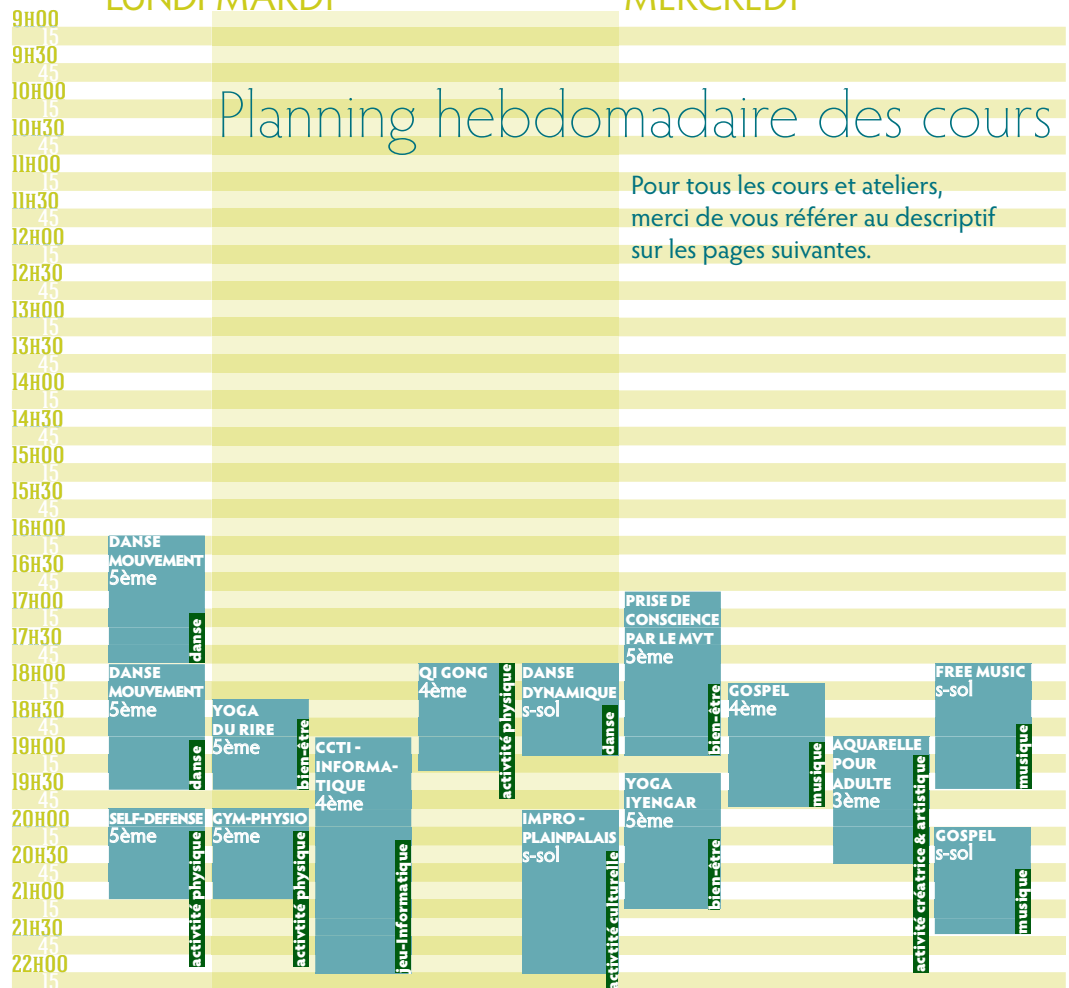
## VENDEDI

## SAMEDI

# Planning hebdomadaire des cours

# à la maison de quartier

Pour tous les cours et ateliers,  
merci de vous référer au descriptif  
sur les pages suivantes.



# COURS

Les cours sont sous la responsabilité d'enseignants indépendants. Les inscriptions se font auprès des professeurs.

**Attention : les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires, les jours fériés et lors de l'assemblée générale de l'association.**

## LUNDI

### Danse-découverte de soi-même

HORAIRE : LES LUNDIS DE 16H15 À 17H45 (GROUPE 1), DE 18H À 19H30 (GROUPE 2)

PRIX : 180.-/TRIMESTRE

CONTACT : NATALIYA SHAPAR -  
0033 686 59 90 19 -  
NATASHAPAR@HOTMAIL.COM

Cet atelier utilise la danse d'expression libre pour se connecter à son corps, se relier à sa danse intérieure, se libérer des tensions inscrites dans la mémoire du corps et vivre pleinement. Il permet aussi de découvrir la richesse de la vie émotionnelle et d'apprendre à gérer les ressentis. Enfin, cet atelier favorise la réflexion sur son propre fonctionnement psychique et permet de mieux se connaître.

### Self-Défense - TMS

HORAIRE : LES LUNDIS DE 20H À 21H30

PRIX : SELON LES MOYENS DE CHACUN, À DISCUTER

CONTACT : JOSEPH CAMUGLIA - 076 393 85 41  
(TOUS LES JOURS ENTRE 11H ET 13H)

Vous cherchez un moyen rapide et efficace pour vous défendre ? La TMS - Technique Moderne de Self-défense - propose des techniques basées sur différents arts martiaux : boxe chinoise, Jeet Kune Do ou encore combat de rue. Ouvert à toutes et à tous, tous niveaux, du débutant au combattant.

## MARDI

### Yoga du rire

HORAIRE : LES MARDIS DE 18H30 À 19H30

PRIX DU COURS : 10.- PAR PERSONNE

CONTACT : SILVIA WENGER 079 733 14 73 -  
WENGSI@BLUEWIN.CH OU  
INFO@PAUSESANTE.CH - WWW.PAUSESANTE.CH

Le yoga du rire est une technique simple et accessible à tous, basée sur le constat que le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un vrai rire.

Les bienfaits du rire sont nombreux et scientifiquement prouvés. Toutefois, pour en ressentir les effets bénéfiques, le rire doit être maintenu pendant 10-15 minutes. Les exercices pratiqués dans le cours vous garantissent de rire durant cette durée. Venez donc essayer !

## Le Qi Gong (prononcé : Chi Kung)

nouveau

**HORAIRE : LES MARDIS DE 18H À 19H15**

**PRIX : 250.-/TRIMESTRE - 600.- /ANNÉE**

**CONTACT : MORGANE PANGLOSSE 079 133 41 29**

**MORGANEPANGLOSSE@GMAIL.COM,**

**WWW.POTENTIELYS.COM**

**PROFESSEUR DE QI GONG DIPLÔMÉE**

Le Qi Gong est un art de vivre issu de la tradition chinoise ancestrale datant de plus de 4000 ans. Sa pratique régulière renforce la santé et la vitalité. C'est un excellent moyen de réguler les émotions et le stress quotidien. Il permet aussi d'améliorer la souplesse physique et psychique, ainsi que le bien-être général. C'est l'occasion de prendre soin de son corps et d'apaiser son mental en étant relié à sa respiration.

## Danse dynamique

nouveau

**HORAIRES : LES MARDIS DE 18H À 19H, AVEC**

**TENUE SPORTIVE**

**DÈS L'ÂGE DE 9 ANS**

**PRIX : 5.-/COURS OU À DISCUTER.**

**CONTACT : ADÁN PRIETO 0793604147 -**

**ADANPRIETOV@GMAIL.COM**

Vous éprouvez le besoin de vous défouler après une journée difficile ? Ce cours est pour vous ! Il propose chorégraphies et mouvements sur une musique dynamique et entraînante.

## Club informatique

**HORAIRE : LES MARDIS DE 19H À 22H**

**COURS À LA DEMANDE, PRIX : 15.-/H POUR NON-MEMBRE. COTISATION ANNUELLE MEMBRE 50.-**

**CONFÉRENCES : DERNIER MARDI DU MOIS À 20H, DE SEPTEMBRE À MAI**

**UN SUJET D'ACTUALITÉ EST PRÉSENTÉ.**

**ENTRÉE LIBRE**

**CONTACT : 077 407 76 08 - WWW.CCTI.CH - INFO@CCTI.CH**

## Dates :

25.9.18 : comment bien utiliser Gmail

30.10.18 : disque dur réseau : comment ça marche ?

27.11.18 : Excel

29.01.19 : atelier messagerie électronique (création des adresses ccti.ch <<http://ccti.ch/>> sur demande); alias ; aide à la configuration d'un client mail (Outlook, Windows mail, autre).

26.2.19 : cybersécurité

30.4.19 : chiffrer ses documents sur le cloud

28.5.19 : des applications pour smartphone.

# MARDI

## Cours d'improvisation théâtrale

**HORAIRE : LES MARDIS DE 20H À 22H**

**SPECTACLES LES VENDREDIS SOIRS À 20 H**

**(LES DATES SONT DISPONIBLES SUR NOTRE SITE)**

**PRIX : CONTRIBUTION BÉNÉVOLE AUX ACTIVITÉS DE LA FIG ET/OU DE LA MQP**

**CONTACT : PLAINPALAIS@IMPRO-GENEVE.CH -**

**WWW.FACEBOOK.COM/PLAINPALAISIMPRO -**

**WWW.PLAINPALAIS-IMPRO.CH; SITE DE LA FÉDÉ-**

**RATION GENEVOISE: WWW.IMPRO-GENEVE.CH**

Plainpalais héberge la plus ancienne équipe d'improvisation théâtrale de Genève ! Elle produit régulièrement des spectacles de qualité et participe également au championnat genevois amateur, dans le cadre des règles classiques du match d'improvisation. L'équipe d'impro de Plainpalais organise également ses propres spectacles à la MQP (Catch Impro, Cabaret, Contes, etc.) Une expérience minimale de l'improvisation (connaissance des concepts élémentaires) ou du théâtre ainsi qu'une expérience de la scène sont requises pour intégrer l'équipe. Des cours débutants sont donnés à la fédération genevoise à l'attention de toute personne qui souhaite s'initier à l'improvisation.

## Cours de gym-physio pour personnes migrantes allophones

**HORAIRE : LES MARDIS DE 20H À 21H**

**PRIX : GRATUIT ; SANS INSCRIPTION**

**CONTACT : GAËLLE MARTINEZ EIRIS -**

**022 918 00 92 - GAELE.MARTINEZ@EPER.CH -**

**WWW.EPER.CH**

Pensez à vous ! Faites-vous du bien et rencontrez de nouvelles personnes ! Venez assouplir et renforcer vos muscles à votre rythme, harmonieusement. Le cours est donné par des professionnels de l'école de physiothérapie.

## MERCREDI

### Prise de conscience par le mouvement

**HORAIRE : LES MERCREDIS DE 17H À 18H ET DE 18H À 19H**

**PRIX : 170.-/TRIMESTRE**

**CONTACT : MIRIAM DEONNA - 022 759 12 25 - 079 322 83 58**

Le travail corporel de prise de conscience par le mouvement se déroule en petits groupes et est inspiré des méthodes Feldenkreis, Gerda Alexander et Elsa Gindler. Il s'agit d'un type de gymnastique « non violente », comportant des exercices de souplesse et de relaxation, qui s'effectuent pour la plupart en position assise et allongée. Seront abordées aussi des séries de mouvements plus complexes, utilisés inconsciemment dans la vie de tous les jours. Ces exercices visent à développer une attitude globale vis-à-vis du corps qui ne soit pas axée sur la performance mais qui devienne, peu à peu, une « culture générale » du corps, pouvant être acquise à tout âge.

### Free Music. Atelier de musique de groupe, dès 14 ans



**HORAIRE : LES MERCREDIS DE 18H À 19H30**

**PRIX : 120.-/TRIMESTRE**

**CONTACT : NICOLAS TISSOT - 076 441 98 75 - NICOTISSOT077@GMAIL.COM**

L'atelier Free Music vous propose d'empoigner un instrument, celui dont vous avez l'habitude (ou un autre que vous ne connaissez pas, parmi les instruments disponibles sur place), et de prendre part à un superbe orchestre libre, vivant et (é) mouvant !

Faire de la musique en groupe, ouvrir tout grand ses oreilles, improviser, s'écouter, expérimenter, accepter ce qui vient et se fondre librement dans un flux musical, tel est le but de cet atelier.

Oser les fausses notes, apprendre à faire confiance à son instinct et à ses oreilles, libérer son expressivité et s'amuser : faire de la musique en groupe est une capacité de jeu innée que chacun possède.

Guidé par un musicien expérimenté, oubliez les partitions, débranchez votre cerveau et jetez-vous dans la musique !

L'atelier Free Music vous propose d'aiguiser votre sensibilité et de faire ou refaire connaissance avec un mode de communication magique.

Ouvert à toute personnes désirant jouer de la musique en groupe, tous niveaux et débutants bienvenus.

### Geneva TF Gospel Academy

**HORAIRES : LES MERCREDIS DE 18H15 À 19H45 ET DE 20H À 21H30.**

**PRIX : INSCRIPTION ANNUELLE, OCTOBRE À JUIN : 660.- 10% DE REMISE SUR L'INSCRIPTION ANNUELLE POUR LES ÉTUDIANTS ET LES DEMANDEURS D'EMPLOI**

**INSCRIPTION TRIMESTRIELLE : 260.- COURS DÉCOUVERTE GRATUIT EN SEPTEMBRE (CONTACTER L'ACADÉMIE POUR LA DATE)**

**CONTACT : 079 901 41 02 -**

**GENEVATFGOSPEL@GMAIL.COM**

**WWW.GENEVATFGOSPEL.COM**

La Geneva TF Gospel Academy vous accueille quels que soient votre niveau vocal, votre connaissance du gospel ou votre âge. Vous y apprendrez à chanter en chorale du gospel, du negrospiritual et des standards du jazz, sous la direction de chefs de chœur professionnels. Vous ferez progresser votre technique vocale et développerez votre répertoire.

## MERCREDI

### Atelier d'aquarelle pour adultes

**nouveau**  
HORAIRE : LES MERCREDIS DE 19H À 20H30  
PRIX : 200-/TRIMESTRE, PREMIER COURS GRATUIT  
CONTACT : MAYRA, GRAPHISTE & FORMATRICE D'ADULTES, 078 874 12 66  
[WWW.MAYRA-VALDIVIA.COM/PROJET03](http://WWW.MAYRA-VALDIVIA.COM/PROJET03)

Acquérir une ample connaissance des matériaux et de leur utilisation, réaliser une composition qui dégage un fort contraste : voici ce que vous propose cet atelier, qui sera couronné en fin d'année par une exposition commune.

### Yoga Iyengar

HORAIRE : LES MERCREDIS DE 19H30 À 21H10, LES JEUDIS DE 12H15 À 13H50  
PRIX : 325-/TRIMESTRE, ADAPTABLE EN FONCTION DU BUDGET  
CONTACT : 077 460 10 69 -  
[PILAR.GRAU@GMAIL.COM](mailto:PILAR.GRAU@GMAIL.COM) -  
[WWW.YOGAGENEVE.BLOGSPOT.CH](http://WWW.YOGAGENEVE.BLOGSPOT.CH)

Pilar Grau, forte de ses quinze ans d'expérience, propose un enseignement précis et progressif, attentif aux ajustements individuels. Au rendez-vous : plaisir et endurance, tonicité et détente ! Le tout en améliorant les capacités physiques, de concentration et d'écoute.

## JEUDI

### Danse originaire de la Corée du Sud-KPOP

**nouveau**  
HORAIRE : LES JEUDIS DE 17H15 À 18H15  
PRIX : GRATUIT  
CONTACT : 079 753 05 11 -  
[ALDAOUCYNTHIA@GMAIL.COM](mailto:ALDAOUCYNTHIA@GMAIL.COM) - 079 552 81 59

Venez apprendre des chorégraphies de kpop, musique pop originaire de la Corée du Sud. Envie de danser sur des chansons connues de kpop ? Nous pouvons préparer des randos dance ! Nos playlists sont diversifiées, tout autant que nos styles de danses. Ouvert à toutes et à tous, peu importe l'âge et le sexe !

### Initiation à la méditation

HORAIRE : LES JEUDIS DE 16H15 À 17H45  
PRIX : 15-/SÉANCE  
CONTACT : NATALIYA SHAPAR - 0033 686 59 90 19 -  
[NATASHAPAR@HOTMAIL.COM](mailto:NATASHAPAR@HOTMAIL.COM)

Cet atelier permet d'apprendre à méditer en utilisant les éléments de la pleine conscience. La pratique régulière de la méditation favorise la réduction de l'anxiété, du stress et des douleurs chroniques. Elle aide aussi à mieux vivre l'instant présent et à appréhender les petites contrariétés de la vie quotidienne avec plus de sérénité.

### Cuisine et santé

HORAIRE : LES JEUDIS DE 16H À 20H  
PRIX : 5-/ATELIER  
INSCRIPTION ET INFORMATIONS : JOËL BOVEY -  
[DIETETIQUE@CARITAS-GE.CH](mailto:DIETETIQUE@CARITAS-GE.CH) - 079 245 79 19

POUR LE PROGRAMME 2019, LES INFORMATIONS (THÉMATIQUES, LIEUX) SERONT DISPONIBLES SUR [WWW.CARITASGE.CH](http://WWW.CARITASGE.CH)

Une thématique par soir et autant de possibilités de partage autour d'un repas sain, économique et forcément savoureux, puisque nous aurons plaisir à le préparer ensemble.

### Dates précises et thèmes :

- 13 septembre : zumba
- 15 septembre : visite à la ferme (22 septembre en réserve)
- 20 septembre : kéfir de lait
- 27 septembre : source de protéines
- 4 octobre : économie & budget
- 11 octobre : graisse
- 1 novembre : sucres
- 8 novembre : soda
- 15 novembre : lecture d'étiquette
- 22 novembre : relaxation
- 29 novembre : repas ethnique

### Cours d'expression corporelle

**nouveau**  
HORAIRE : LES JEUDIS DE 16H30 À 17H30  
PRIX : COURS GRATUIT, COTISATION ANNUELLE POUR DEVENIR MEMBRE DE 25.-.  
ASSOCIATION DE SENIORS PLAINPA-VIVANT, CLAIRE SECRETAN, 022 329 62 23, SAUF LUNDI ET MARDI

Méthode de danse douce, progressive et stimulante. Accessible à tous.  
Mobilité de toutes les articulations, maintien et respiration.

### Initiation au patchwork et pratique

HORAIRE : LES JEUDIS DE 16H À 20H  
PRIX : GRATUIT  
CONTACT : ELISABETH FREIRE VIEIRA -  
076 389 07 58 - [MARIEANNECOTTIER@YAHOO.FR](mailto:MARIEANNECOTTIER@YAHOO.FR)  
OU [S.ISABELLA@HOTMAIL.FR](mailto:S.ISABELLA@HOTMAIL.FR)

L'atelier est ouvert à toutes et à tous, sans inscription.

# JEUDI

## Cours « maison » Zumba

**HORAIRE :** TOUS LES JEUDIS DE 19H30 À 20H30  
**PRIX :** 8.-/COURS PAYÉ AU TRIMESTRE ET 12.-  
AVEC VOTRE ENFANT, DÈS 8 ANS  
**CONTACT :** MAISON DE QUARTIER DE PLAINPALAIS

Une heure intense avec Monica qui vous fera bouger au rythme de sons endiablés !

## MLC gymnastique (antistress et relaxation)

**HORAIRE :** LES JEUDIS DE 18H30 À 20H  
**PRIX :** 25.-/SÉANCE, 200.-/8 SÉANCES OU  
300.-/12 SÉANCES. COURS D'ESSAI OFFERT  
**CONTACT :** RITA RUTSCHE - 078 719 27 11 -  
RITS@INFOMANIAK.CH - WWW.RITARUTSCHE.NET

La MLC®, Méthode de Libération des Cuirasses musculaires, circulatoires, énergétiques et posturales, est une écoute sensible du corps par l'exploration consciente du mouvement. Elle invite la personne à établir dans la douceur une relation d'accueil et d'écoute avec les messages de son corps, afin de libérer les tensions physiques et psychiques accumulées.

## Groupe de parole, d'écoute et de lien

**nouveau** **HORAIRE :** DEUX JEUDIS PAR MOIS DE 18H30 À 20H  
**DATES :** 13 ET 27 SEPTEMBRE, 11 ET 25 OCTOBRE,  
8 ET 22 NOVEMBRE, 6 DÉCEMBRE 2018, 10 ET 24  
JANVIER, 14 ET 28 FÉVRIER, 14 ET 28 MARS, 11 ET  
25 AVRIL, 9 ET 23 MAI, 6 ET 20 JUIN 2019  
**PRIX :** GRATUIT, MAIS PETITE DONATION BIENVE-  
NUE POUR COUVRIR LES FRAIS DE COLLATION  
**CONTACT :** DAVIDE PEDRAZZINI, 076 275 17 90  
GROUPEDEPAROLE@HOTMAIL.COM  
WWW.FACEBOOK.COM/GROUPE DE PAROLE ET  
DE LIEN

Ce modèle de groupe de parole propose des règles de fonctionnement simples et protectrices favorisant la discussion, l'écoute et le lien entre les participants. Nous utilisons la force du groupe et les ressources et savoirs de chacun pour trouver des solutions et créer du lien. Le groupe est animé par des habitants et des professionnels du social formés à cette méthode. Venez partager vos préoccupations, vos ressources et profiter de la richesse du groupe.

# VENDREDI

## Dessin créatif - A la recherche de ta voix

**nouveau** **HORAIRE :** LES VENDREDIS DE 17H À 19H,  
À PARTIR DU 5 OCTOBRE 2018  
**PRIX :** DÈS 10.-, SELON LES MOYENS DE CHACUNE  
À DISCUTER  
**CONTACT :** TOMÁS FRANÇA MACHADO - 079 559  
84 71 - TOMAS.PROFESSIONAL.MAIL@GMAIL.COM  
**L'ATELIER EST OUVERT À TOUS LES NIVEAUX.  
DE 10 À 110 ANS**

Venez découvrir un atelier qui vous permettra de donner libre cours à votre imagination à travers une approche originale, amusante et sans préjugés. Nous allons apprendre des techniques à l'aide d'exercices simples, permettant de libérer votre créativité. Chaque participant bénéficie d'un accompagnement adapté à ses besoins, qui lui permet d'atteindre ses objectifs.

## Sophrologie et approches méditatives

**HORAIRES :** LES VENDREDIS DE 19H À 20H30  
**PRIX :** 18.-/COURS. DÈS 20 ANS  
**CONTACT :** CHRISTIAN SCHWARTZ - 079 327 68 88 -  
SOPHRO-CS@BLUEWIN.CH

Comment le stress se manifeste-t-il ? Comment en reconnaître les symptômes et s'en prévenir ? Ce cours propose des approches sophrologiques classiques mêlées à des méthodes corporelles (mouvements) et de méditations, dont notamment la méthode développée par Christophe André dans son ouvrage « Méditer jour après jour », alliant les émotions, les perceptions et le symbolique.

Ces cours sont destinés à la connaissance de soi en lien avec le stress normal de la vie quotidienne et ne sont pas conçus pour apporter une réponse thérapeutique personnelle.

## VENDREDI

### Jeu de Go

**HORAIRES : LES VENDREDIS DE 19H30 À 22H**  
**PRIX : INITIATION GRATUITE, PUIS 80.-/AN ADULTE, 55.-/AN CHÔMEURS, AVS, ÉTUDIANTS, 35.-/AN MOINS DE 20 ANS**  
**CONTACT : 079 508 96 63 - KOGO@SWISSGO.ORG**

Le jeu de go est un jeu de réflexion d'origine chinoise vieux de plus de 3000 ans, se caractérisant par des règles très simples et une grande profondeur de réflexion. Quels que soient votre âge ou votre niveau, vous êtes les bienvenus !



### Self defense femme

**HORAIRES : LES SAMEDIS DE 9H30 À 11H**  
**PRIX : SELON LES MOYENS DE CHACUN, À DISCUTER, PREMIER COURS GRATUIT**  
**CONTACT : JOSEPH CAMUGLIA - 076 393 85 41 (TOUS LES JOURS ENTRE 11H ET 13H)**  
**JOSEPH.CAMUGLIA@BLUEWIN.CH**

Madame, vous cherchez un moyen simple et efficace pour faire face à tous types d'agression ? Venez le samedi matin pratiquer la self-défense, dans un environnement réservé aux adolescentes et aux femmes. Techniques simples et efficaces accessibles à toutes, quel que soit votre niveau. Venez essayer : le premier cours est gratuit !

## SAMEDI

### Massage Shiatsu familial

**HORAIRE : UN SAMEDI PAR MOIS DE 9H30 À 16H30**  
**DATES : 20 OCTOBRE, 17 NOVEMBRE, 15 DÉCEMBRE, 19 JANVIER, 16 FÉVRIER, 16 MARS, 20 AVRIL, 18 MAI, 15 JUIN**  
**PRIX : 850.-/L'ANNÉE**  
**CONTACT : MATHIEU CHAPPUIS 078 640 55 60**  
**INFO(A)SHIATSU-KAIROS.CH -**  
**WWW.SHIATSU-KAIROS.CH**

Vous aimez prendre soin de vous-même et de votre entourage ? Le shiatsu vous plaira certainement. C'est un moyen d'apprendre à se comprendre, se ressentir et à ressentir autrui. A travers des techniques de massage Zen, vous entrez dans un monde doux de postures, d'équilibres et d'étirements. Le cours s'articule en neuf journées qui vous permettront de vous familiariser avec cette technique de massage efficace et accessible pour effacer les tensions du corps et se relaxer dans toutes les situations.

### Atelier d'initiation aux nouvelles technologies (association Pharaphina)

**HORAIRE : LES SAMEDIS DE 15H À 16H, SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT**  
**PRIX : 10.-/ATELIER**  
**CONTACT : 079 271 78 52 - 077 968 57 07 - PHARAPHINACH@GMAIL.COM**

Venez vous familiariser avec les outils informatiques et de téléphonie en apprenant l'essentiel. Aide à l'utilisation des téléphones mobiles, smartphones, apprentissage des bases de l'informatique (mise en page et rédaction de courriers ; internet) et décryptage des offres d'assurance.