

# PROGRAMME DES COURS ET ATELIERS 2020-2021

Santé, bien-être, arts plastiques, musique, chant, céramique

Pour adultes et enfants

En individuel ou collectif

A des prix imbattables !

***SOUS RESERVE DE MODIFICATION OU D'ANNULATION EN FONCTION DE L'EVOLUTION DES CONSIGNES SANITAIRES LIEES A LA PANDEMIE DE COVID 19***

**Début des cours : le lundi 14 septembre**

**Infos pratiques à la fin du document**



## ENFANTS

### **ATELIER DESSIN ET BD avec Renata Martino**

---

#### **MARDI 16H30-18H15**

DE 7 A 12 ANS / MAX. 7 ELEVES

T1 : CHF 261.80 / T2 : CHF 205.70 / T3 : CHF 187.-

Plus qu'un cours, cet espace sera dédié à la créativité des jeunes artistes. Nous allons explorer différentes techniques et aussi découvrir de nouveaux univers graphiques par le biais de livres et/ou courtes vidéos d'artistes. Les passionnés de BD découvriront toutes les ficelles du métier. La prof tâchera de suivre individuellement les projets et les désirs d'apprentissage de chaque élève. Des projets collectifs seront également au programme.

### **CERAMIQUE avec Céline Dulord**

---

#### **MARDI 16H15-17H45**

DE 5 A 14 ANS / MAX. 8 ELEVES

T1 : CHF 224.- / T2 : CHF 176.- / T3 : CHF 160.-

Découverte de la terre dans tous ses états. Viens partager ta créativité et tes envies en travaillant différentes techniques : modelage, plaque et travail au tour. Tu réaliseras divers objets de ton choix, utilitaires comme des tasses, des vases, des plats, etc., et des sculptures de personnages, d'animaux ou de monstres par exemple. Le cours se déroule dans une atmosphère décontractée, de liberté et d'échanges. Il a pour but de développer ta créativité, ta dextérité, ta sensibilité au toucher ainsi qu'une approche en 3D.

# ADULTES

## ARTS PLASTIQUES

### **CERAMIQUE**

avec Sarah Scherler

---

#### **LUNDI 18H30-20H30**

T1 : CHF 372.40 / T2 : CHF 292.60 / T3 : CHF 239.40

#### **MARDI 18H30-20H30**

T1 : CHF 372.40 / T2 : CHF 292.60 / T3 : CHF 266.-

DES 15 ANS

Nous vous invitons à venir découvrir différentes techniques pour façonner la terre. Ce cours est idéal pour développer sa créativité et apprendre à travailler la matière céramique. Vous pourrez réaliser des objets au tournage, au modelage ou au coulage. Vous choisirez de réaliser des objets utilitaires, sculpturaux ou artistiques. Durant ce cours vous décorerez également vos œuvres qui seront exposées en fin d'année à la maison de quartier. Vous trouverez durant ces soirées une atmosphère décontractée de partage et d'échanges.

*La terre utilisée est facturée à l'élève CHF 8.-/kg, cuisson comprise*

### **DESSINER LE CORPS HUMAIN**

avec Renata Martino

---

#### **MERCREDI 18H30-20H**

T1 : CHF 280.- / T2 : CHF 220.- / T3 : CHF 200.-

DES 15 ANS

Comment représenter un personnage avec des proportions conformes à la réalité ? Comment dessiner un corps assis, couché ou en mouvement ? Comment restituer ses parties les plus complexes : le visage, les mains et les pieds ? Tout au long de ce module d'initiation de trois mois, l'enseignante – illustratrice et dessinatrice de bande dessinée – vous transmettra les bases du dessin de figure. Des modules de perfectionnement seront ouverts à ceux et celles qui souhaiteront approfondir leurs acquis et leur style personnel.

## **SANTE ET BIEN-ÊTRE**

### **KUNDALINI ET HATHA YOGA**

**avec Barbara Thonney**

---

#### **LUNDI 18H30-20H**

T1 : CHF 280.- / T2 : CHF 220.- / T3 : CHF 180.-

Ce cours est ouvert à toutes les personnes intéressées de près comme de loin à bouger leur corps en conscience, apprendre à respirer et à se ressourcer en groupe dans une atmosphère agréable et calme. Il s'agit d'expérimenter des postures de Hatha Yoga (asana), pratiquer des exercices de respiration (pranayama), des mudras (gestes des mains), des kriyas (gestes de purification utilisées en Kundalini Yoga) accompagnés de mantras (chants sacrés). Chaque cours se termine par une relaxation/méditation guidée.

### **GYM DOUCE – YOGA**

**avec Sonia Schillaci**

---

#### **MARDI 17H30-18H30**

T1 : CHF 186.20 / T2 : CHF 146.30 / T3 : CHF 133.-

Ce cours est accessible à toutes et tous. Il est inspiré par les techniques de travail corporel que sont le yoga, la gym douce et le qi gong. Il se compose en trois temps : un échauffement accompagné d'auto massages, des postures de yoga et de gym douce, et une relaxation guidée en fin de cours. Ce cours vise le renforcement musculaire et à améliorer ou acquérir souplesse et fluidité du corps afin d'atteindre une belle détente corps-esprit.

### **ABDOTONIC**

**avec Markanda Imhof**

---

#### **MARDI 18H45-19H45**

T1 : CHF 186.20 / T2 : CHF 146.30 / T3 : CHF 133.-

Basé sur l'approche posturo-respiratoire « Abdologie De Gasquet », ce cours accessible à [tou.te.s](http://tou.te.s) propose des exercices qui renforcent la ceinture abdominale par un véritable gainage naturel en profondeur, libèrent le diaphragme, étirent la colonne vertébrale, protègent les lombaires et le plancher pelvien. Les enchaînements de postures vont des plus élémentaires – avec l'acquisition des notions de base et des conseils pour la gestion des efforts dans la vie quotidienne – aux plus exigeantes et subtiles selon les possibilités des participant.e.s.

## **TAIJI (TAICHI)** **avec Jai Tharicharu**

---

### **MERCREDI 18H30-20H**

T1 : CHF 280.- / T2 : CHF 220.- / T3 : CHF 200.-

### **JEUDI 18H45-20H**

T1 : CHF 217.-+ / T2 : CHF 167.- / T3 : CHF 150.30

Le Taiji est une pratique basée sur les principes de DAO (Tao) qui sont le yin et le yang. Le yin est calme, immobile et correspond au corps. Le yang est actif, en mouvement et correspond à l'esprit. Pratiquer le Taiji, c'est unir le yin et le yang, réussir à maintenir le calme dans l'activité, apprendre à rester serein dans les situations de stress.

## **GYM DOUCE - PILATES** **avec Yoko Miyata**

---

### **JEUDI 17H30-18H30**

T1 : CHF 172.90 / T2 : CHF 133.- / T3 : CHF 119.70

La méthode Pilates est une gymnastique douce, accessible à tou.te.s. Elle vise à améliorer la souplesse, le tonus musculaire et la posture en libérant le corps de ses tensions et en renforçant la musculature profonde. La pratique du Pilates permet de délier les articulations, d'étirer et assouplir la colonne vertébrale, tout en renforçant les muscles faibles et en allongeant les muscles courts. Ces changements au niveau corporel se répercutent sur le mental : le corps est plus détendu, le système nerveux s'apaise, le sommeil est meilleur.

## **LANGUES**

### **FRANCAIS** **avec Nieves Haettenschwiller**

---

#### **JEUDI 8H30-10H (DEBUTANT)**

#### **JEUDI 10H-11H30 (MOYEN)**

Tarifs en fonction du revenu. Carte pour assister à 12 cours, renouvelable.

Ce cours vise l'apprentissage des bases de français pour faciliter les contacts et savoir se débrouiller dans des situations concrètes. L'enseignante, arrivée en Suisse lorsqu'elle était enfant, a eu la chance de rencontrer des professeurs qui l'ont beaucoup aidée. Persuadée qu'une bonne communication nous fait surmonter bien des difficultés, les langues sont devenues sa passion. Son approche favorise l'échange et la relation, soutenant ainsi l'intégration des participant.e.s.

## **FRENCH CAFE**

**avec Sophie Mabilie et Nadège Mancinelli**

---

### **JEUDI 9H-11H30**

Gratuit et sans inscription

A partir du 8 octobre

Un espace convivial ouvert à toutes les personnes allophones qui désirent améliorer leur pratique du français oral. Le French Café fonctionne selon le principe de « portes ouvertes » : les participant.e.s y viennent selon leurs disponibilités. Ces moments d'échanges ont pour but de faciliter l'intégration dans notre cité et de permettre à chacun.e de partager ses expériences. Les discussions sont animées par deux bénévoles en tournus.

## **MUSIQUE**

### **PIANO**

**avec Luciano Calanchini**

---

**LUNDI ENTRE 16H30 ET 22H**

**MARDI ENTRE 16H ET 22H**

**MERCREDI ENTRE 16H ET 22H**

ADULTES / ENFANTS

---

	<i>30 MIN</i>	<i>1 H</i>
<i>Adultes</i>	CHF 910.-	CHF 1750.-
<i>Enfants (≤ 18 ans)</i>	CHF 763.-	CHF 1470.-

Enseignant de longue date à la MQEV, Luciano Calanchini est détenteur d'un diplôme de piano et un autre d'écriture musicale au Conservatoire de musique de Genève. Le cours pour enfants est structuré d'après une méthode récente, pédagogiquement reconnue des écoles de musique genevoises. L'étude du solfège est conseillée, surtout pour les leçons d'une demi-heure. Pour les adolescents et adultes l'approche peut s'adapter à la demande : apprentissage classique, dirigé vers l'accompagnement, la chanson ou la variété. L'enseignement est reconnu et remboursé par le DIP aux élèves des collèges de Genève.

### **CHŒUR DE LA MQEV**

**avec Loni Mahé**

---

### **LUNDI 20H-21H50**

A l'année : CHF *en cours de calcul*

Depuis 1995, le chœur de la MQEV nous fait voyager à travers les époques et les styles. Au fil des ans et des nouveaux arrivants, les choristes ont tissé des liens et se sont produits dans divers lieux, parfois insolites, du quartier des Eaux-Vives et de Genève. Le répertoire varié, passant des chants du monde aux oeuvres plus classiques, a été l'occasion de collaborer avec d'autres chœurs ou même un trio de jazz. L'aventure vous tente, montez à bord et rejoignez l'équipage !

## **SAXOPHONE OU FLUTE TRAVERSIERE** **avec Nelson Parra**

---

**MARDI ENTRE 10H ET 16H**

**MERCREDI ENTRE 10H ET 16H**

**JEUDI ENTRE 12H ET 22H**

**ADULTES ET ENFANTS DES 9 ANS**

---

	<i>1 H</i>
<i>Adultes</i>	CHF 1750.-
<i>Enfants (≤ 18 ANS)</i>	CHF 1470.-

Fils de musicien, Nelson Parra devient professionnel à 15 ans. Après plusieurs tournées en Amérique Latine, il entre au Conservatoire de Paris. Il étudiera aussi dans ceux de Lausanne, Genève et à la Swiss Jazz School de Berne. Il a enregistré plusieurs CD avec son groupe « Grupo Café » et a tourné chez lui en Colombie, à New-York, au Venezuela, à Paris, en Suisse et ailleurs en Europe. Il a formé en 2004, le « Big Band Verde Parra » dont il est le directeur, arrangeur et compositeur. Fidèle professeur de la MQEV, il enseigne dans divers lieux à Genève.

---

## **INFORMATIONS PRATIQUES**

### **INSCRIPTIONS**

A l'aide du formulaire en ligne sur notre site Internet ou à notre accueil.

### **CONDITIONS**

Démarrage des cours à partir de 6 élèves (16 pour le chœur), valable au début de chaque trimestre.

### **Le premier cours = un cours d'essai**

.. à l'issue duquel vous confirmez ou annulez votre inscription.

Il n'est possible de tester qu'un seul cours par catégorie, parmi les suivantes : arts plastiques, santé et bien-être, langue et musique.

### **Pour les cours collectifs :**

Inscription au trimestre, renouvelable tacitement pour le trimestre suivant, sauf en cas d'annulation écrite deux semaines au moins avant la fin du trimestre.

Trimestre 1 (T1) : 14 septembre - 23 décembre 2020

Trimestre 2 (T2) : 11 janvier - 31 mars 2021

Trimestre 3 (T3) : 12 avril - 20 juin 2021

### **Pour les cours individuels et le chœur :**

Inscription à l'année scolaire, soit du 14 septembre 2020 au 20 juin 2021.

Les cours ne sont pas dispensés durant les vacances scolaires et les jours fériés.

## **TARIFS ET PAIEMENTS**

Le tarif est calculé par trimestre au prorata du nombre de cours.

Réduction de 15% pour AVS, AI, chômage et étudiant.e.s ainsi que pour les personnes de la même famille inscrites dans le même cours (excepté cours individuels et chorale).

Les leçons manquées par l'élève ne sont ni remplacées, ni remboursées.

Les cours annulés par le.la professeur.e sont remplacés ou remboursés.

Aucun remboursement ne sera accordé aux élèves qui interrompent les cours avant l'échéance, sauf sur présentation d'un certificat médical.

## **ASSURANCES**

Les élèves doivent être assurés contre les accidents. La MQEV décline toute responsabilité en cas d'accident survenant lors des cours. De même, elle ne sera pas tenue responsable en cas de vol d'objets personnels.

**SOUS RESERVE DE MODIFICATION OU D'ANNULATION EN FONCTION DE L'EVOLUTION DES CONSIGNES SANITAIRES LIEES A LA PANDEMIE DE COVID 19**

---