FAT'mag

2023
2024

n°17

Tous les chemins mènent au FAT

foyer d'animation pour tous
UGINE

Foyer d'Animation pour Tous
33 place Montmain - 73400 UGINE
04 79 37 31 81
contact@fat-ugine.com
www.fat-ugine.com

UGINE

Foyer d'Animation pour Tous

Tél **04 79 37 31 81**
Adresse **33 place Montmain 73400 UGINE**
Mail contact@fat-ugine.com
Site internet **www.fat-ugine.com**
Facebook **FAT Ugine**
Instagram **foyerdanimationpourtous**

Le rendez-vous des adhérents :
ASSEMBLEE GENERALE
Vendredi 14 juin 2024

Horaires de l'Accueil

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 14h - 18h + Mercredi : 10h - 12h
En juillet : Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 9h - 12h + 13h30 - 16h30 + Mercredi : 9h - 12h
En septembre : Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 10h - 12h + 14h - 18h + Mercredi : 10h - 12h

Fonctionnement

- **Inscriptions aux Ateliers Réguliers : ouverture des inscriptions le lundi 3 juillet 2023**
- Inscriptions aux Stages et aux Sorties : tout au long de la saison (au moins 7 jours avant la date)
- Inscriptions et renseignements au **Forum des Associations** : **samedi 2 septembre 2023** de 9h30 à 16h30 (Salle Festive)
- **Semaine découverte** des Ateliers Réguliers : **du lundi 11 au samedi 16 septembre 2023** (séances d'essais gratuites dans la limite des places disponibles, sur réservation)
- **Rentrée des Ateliers Réguliers : Lundi 18 septembre 2023**
  En général, 30 séances hebdomadaires de septembre à juin hors vacances scolaires

Formalités d'inscription

Pour vous inscrire, vous devez fournir :

- les renseignements concernant l'adhérent adulte ou enfant
- la charte de l'adhérent 2023/2024 datée et signée
- un timbre 20g
- un justificatif de domicile (pour les Uginois)
- un titre de paiement : chèques (libellés à l'ordre du Foyer d'Animation pour Tous) ou espèces.
- Tout dossier incomplet pourra être refusé

Les documents d'inscription sont disponibles sur le site internet : www.fat-ugine.com

Carte d'adhésion

Elle est obligatoire et personnelle, valable du 1er juillet 2023 au 30 juin 2024

Adhésion complète adulte	*Adhésion réduite adulte*	*Adhésion enfant*
Ateliers réguliers et stages longs	Stages courts et sorties	Ateliers réguliers, stages et sorties
Extérieur : 24 €	Extérieur : 6 €	Extérieur : 6 €
Uginois : 18 €	Uginois : 5 €	Uginois : 5 €

Réductions (voir détail charte de l'adhérent)

- Pour les Uginois
- Pour les étudiants, pour les demandeurs d'emploi, pour les bénéficiaires des minima sociaux
- Pour les enfants ou jeunes uginois de moins de 15 ans ayant une Carte Loisirs ou Multipass
- Réduction découverte

Ateliers Réguliers Ados et/ou Adultes [de septembre à juin]

Rentrée des ateliers réguliers le lundi 18 septembre 2023. Adhésion complète obligatoire

Ateliers des fils [ados/adultes]

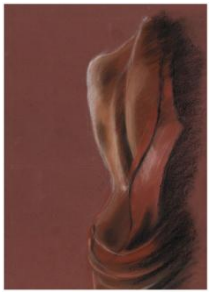
Animé par Cécile BULLOT (bénévole)
Mardi 20h > 22h
Tarif annuel 27 € - Uginois 22 €

*Cet atelier vous propose d'exercer en toute liberté votre créativité et la connaissance des pratiques se partage spontanément (couture, tricot, crochet, broderie, patchwork). Ainsi au fil des mardis prennent vie toutes sortes de projets prêts à embellir la vie***.**

Danse : Rock, Bachata et Salsa [ados/adultes]

Animé par Pierre-Marie CARELLA
Lundi 20h > 21h30
Tarif annuel 200 € - Uginois 175 €

Pierre-Marie CARELLA propose des cours de danse rock, salsa et bachata pour débutants avec pour devise, "de l'humour et de la bonne humeur, apprendre en s'amusant".



Dessin et aquarelle [ados/adultes]

Animé par Gérardo MELENDEZ (artiste peintre)
Mercredi 19h > 21h
Tarif annuel 240 € - Uginois 215 €

Pour débutants, amateurs ou confirmés, l'apprentissage progressif du dessin et de l'aquarelle au rythme de chacun … Thèmes proposés basés sur un programme ou thèmes libres. Toutes les techniques du dessin seront abordées : fusain, crayon, sanguine, pastel, encre, croquis, portrait, paysage, perspective, modèle vivant, etc…

Italien [intermédiaires, adultes uniquement]

Animé par Laura PASINI
Lundi 18h > 19h
Tarif annuel 245 € - Uginois 220 €

Cours de langue, civilisation et culture italiennes qui comprend les bases de la grammaire et les expressions de la vie quotidienne. L'oral sera favorisé pour pouvoir améliorer l'expression et la compréhension.

Peinture and Co [ados/adultes]

Animé par Agnès CHEVALIER GACHET (artiste peintre)
Mercredi 18h > 21h /15j
Jeudi 18h > 21h /15j
Vendredi 14h > 17h /15j
Tarif annuel 245 € - Uginois 220 €

Liberté est laissée à chacun de faire sa peinture dans cet atelier. Accompagné tout au long de votre réalisation, chacun pourra expérimenter, découvrir, se perfectionner mais surtout prendre plaisir au travers des techniques correspondant à vos besoins.

Peinture [ados/adultes]

Animé par Agnès CHEVALIER GACHET (artiste peintre)
Jeudi 18h > 21h /15j
Tarif annuel 245 € - Uginois 220 €

Acrylique, aquarelle, huile, pastels sont au cœur de cet atelier. Le geste, les techniques seront abordées en fonction de vos besoins et de vos réalisations picturales.

Poterie [adultes uniquement]

Mardi 18h30 > 20h30 : Animé par Dominique SCAO (bénévole)
Jeudi 18h30 > 20h30 : Animé par Pascale LEPAUL-PICOLET (bénévole)
Tarif annuel 205 € - Uginois 180 € (matériel compris)

Découvrir au gré de vos envies et de votre imagination le travail de la terre, les différentes techniques : colombins, modelage, plaque, estampage.
Trouver du charme à l'irrégularité ou bien plus de rigueur dans le tournage.
Ressentir, explorer les formes, les textures, les couleurs, avec les engobes, les jus d'oxydes, les émaux.
Passer de l'utile au futile en autonomie dans un atelier partagé.

Pilates

Animé par Caroline MARGOT-GABORIT
Mercredi 17h30 > 18h30 **[débutants, intermédiaires]**
Mercredi 18h30 > 19h30 **[intermédiaires, confirmés]**
Tarif annuel 230 € - Uginois 205 €

Libérer le potentiel de votre corps avec des exercices de flexibilité, mobilité, équilibre et respiration. Séances de renforcement des muscles profonds, d'amélioration de la posture et de l'équilibre, afin de bouger mieux et plus longtemps.
Assouplissement de tout le corps et libération des tensions dans un esprit décontracté !

Qi Gong [ados/adultes]

Animé par Annie BLANCHIN
Lundi 18h > 19h30
Tarif annuel 215 € - Uginois 190 €

Qi Gong signifie : pratiquer (Gong) l'énergie (Qi).
Le Qi Gong fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple, d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme.
Par une pratique corporelle et respiratoire, le Qi Gong aide à entretenir sa santé, sa vitalité, à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.
"Au fur et à mesure que nous entrons dans ces techniques, nous nous apercevons que notre corps, nos émotions, notre vision se transforment."

Renforcement musculaire dynamique [adultes uniquement]

Animé par Karine PLANTÉ
Lundi 9h > 10h
Tarif annuel 230 € - Uginois 205 €

Gym accessible à tous, sur fond musical rythmé, basée le renforcement musculaire dynamique (abdominaux, fessiers, cuisses, dorsaux, bras et taille) avec des accessoires variés (lests, bâtons, gros ballons, élastiques …) ! C'est une véritable activité d'entretien physique pour se sentir tonique et bien dans son corps et prendre soin de son capital santé.

Théâtre

Animé par Marie-Claire BEUGNEZ-JUILLERAT
Jeudi 17h30 > 19h **[+ 60 ans]**
Tarif annuel 230 € - Uginois 205 €
Jeudi 19h > 21h **[ados dès 15 ans et adultes]**
Tarif annuel 240 € - Uginois 215 €
A partir du 12/10/2023 sur 26 séances
En amont : Stage du 14/09/2023 au 05/10/2023
A l'issue des stages, un atelier sur toute la saison sera proposé aux stagiaires avec représentations à la fin de l'année scolaire.
Vous avez envie de faire du théâtre depuis longtemps, cette formule est faite pour vous avec une professionnelle très expérimentée et bienveillante.

Ateliers Réguliers Enfants [de septembre à juin]

Rentrée des ateliers réguliers le lundi 18 septembre 2023. Adhésion enfant obligatoire. Fournitures comprises

Autour du papier [6-10 ans]

Animé par Christelle PROVENDIE
Jeudi 17h > 18h30
Tarif annuel 235 € - Uginois 220 €
5 techniques artistiques seront abordées : origami, Iris Folding, Décopatch, papier mâché et du petit bricolage

Danse [4-15 ans]

Animé par Laura SONZOGNI

- Eveil à la danse pour les 4-6 ans : Mercredi 13h30h > 14h30
- Street dance pour les 7-10 ans : Mercredi 14h30 > 15h30
- Street dance pour les 11-15 ans : Mercredi 15h30 > 16h30

Tarif annuel : 225 € - Uginois 200 €
Influencée par la mouvance Hip-hop ainsi que le phénomène des réseaux sociaux et ses chorégraphies suggérées, challenges et autres, la Street' Dance est un art qui fusionne les styles de danses dîtes "modernes" : street'jazz, girly, reggaeton, hip-hop New Style, popping etc. Elle se pratique sur des passages de musiques actuelles et dynamiques. Les enfants se produiront sur scène lors du spectacle de fin d'année (samedi 22 juin 2024) pour restituer la fusion des styles de danses originaires principalement de la culture américaine.

Dessin [7-14 ans]

Animé par Gérardo MELENDEZ (artiste peintre)
Lundi 17h > 18h30
Mercredi 10h > 11h30
Tarif annuel 235 € - Uginois 210 €
Toute technique abordée autour du dessin (crayon, fusain, crayon de couleur, feutre, encre et aquarelle, technique de BD). Apprentissage ludique sur des thèmes choisis par tous les participants.

Théâtre [9-14 ans]

Animé par Marie-Claire BEUGNEZ-JUILLERAT
Mardi 17h30 > 19h
Tarif annuel 240 € - Uginois 215 €
Apprentissage des techniques théâtrales en s'amusant puis montage d'une pièce avec représentations à la fin de l'année scolaire.

Stages Enfants

Date limite d'inscription : 7 jours avant le début du stage. Adhésion enfant obligatoire. Fournitures comprises

Cuisine [4-12 ans]

Animé par Arthur BRESSE

- Lundi 30/10/2023 9h > 14h Atelier Halloween (création de confiseries, tarte à la citrouille)
- Lundi 19/02/2024 9h > 14h Atelier nordique (pâtisserie suédoise, finlandaise et norvégienne)
- Lundi 15/04/2024 9h > 14h Atelier de printemps (création de chocolats et gourmandises de Pâques)

Tarif : 32 € - Uginois 27 €

Cuisine en espagnol [5- 11 ans]

Animé par Mercedes BORNECQUE

Activité bilingue pour promouvoir l'apprentissage de l'espagnol d'une façon ludique et amusante

- Mercredi 25/10/2023 10h > 12h30 « Pan de muertos »
  De tradition mexicaine pour la Toussaint, c'est une brioche saupoudrée de sucre, parfois parfumée à la fleur d'oranger ou aux graines de sésame consommée principalement dans les régions centrales du Mexique
- Mercredi 13/12/2023 10h > 12h30 « Pan de Jamón venezolano »
  Pain brioché de Noël typique du Venezuela rempli de jambon, de raisins secs et d'olives vertes
- Mercredi 07/02/2024 9h>13h « Atelier Piñatas » pour fêter Carnaval
  Piñata est un objet creux qui a la forme d'une figurine ou d'un objet, que l'on remplit de sucreries ou de jouets et que l'on suspend en l'air grâce à une ficelle. Des enfants se succèdent armés d'un bâton et essayent de casser la piñata afin de récupérer ce qu'elle contient
- Mercredi 10/04/2024 10h > 12h30 « Atelier Galletas primavera »
  Biscuits décorés pour le printemps

Tarif : 35 € - Uginois 30 €

Dessin : Atelier BD et création de personnages [7-14 ans]

Animé par Gérardo MELENDEZ (artiste peintre)

- Du lundi 26/02/2024 au vendredi 01/03/2024 : 2e semaine vacances d'hiver 10h > 11h30
- Du lundi 22/04/2023 au vendredi 26/04/2023 : 2e semaine vacances de printemps 10h > 11h30

Tarif 57 € - Uginois 52 €

A partir de l'exemple d'une planche de BD, toutes les étapes de la création de celle-ci seront abordées en cinq séances. Chaque participant pourra ainsi créer à son rythme, sa propre histoire avec son matériel ou celui de l'atelier.

Poterie [6-10 ans]

Animé par Dominique SCAO et Mireille JIGUET-COVEX (bénévoles)

- Lundi 23/10/2023 + mardi 24/10/2023 14h > 16h
- Lundi 26/02/2024 + mardi 27/02/2024 14h > 16h

Tarif : 40 € - Uginois 35 €

Stages longs [Adultes et ados]

Date limite d'inscription : 7 jours avant le début du stage. Adhésion complète obligatoire

Anglais

Animé par Henri MOLLIER (bénévole)

- Du 15/09/2023 au 15/12/2023 sur 12 vendredis 19h> 20h

Tarif 105 € - Uginois 100 €

- Du 03/05/2024 au 28/06/2024 sur 7 vendredis 19h> 20h

Tarif 61 € - Uginois 56 €

Aquarelle **[débutants]**

Animé par Gérardo MELENDEZ (artiste peintre)
Du 09/01/2024 au 26/03/2024
Sur 10 mardis 19h30 > 21h30
Tarif 87 € - Uginois 82 € (fournitures comprises)

Découverte et initiation de l'aquarelle à travers tout un panorama de techniques. Les participants découvrent cet art subtil à leur propre rythme. Le matériel est fourni mais ils peuvent aussi apporter le leur.

Carnet imaginaire

Animé par Anny-Pascale CHATELAIN

- Du 12/09/2023 au 19/12/2023
- Du 09/01/2024 au 30/04/2024

Sur 7 mardis 18h > 21h tous les 15 jours
Tarif : 145 € - Uginois 140 €

Au cours de ces ateliers, vous allez réaliser votre propre carnet imaginaire.
A chaque séance, vous créerez une nouvelle page. Ces créations reposent sur un thème donné, sans modèle, et sont donc réalisées uniquement à l'aide de l'imagination, la créativité et la sensibilité de chacun.
Un vrai lâcher prise à travers les encres, les collages et l'acrylique ainsi que bien d'autres méthodes et techniques.

Danse orientale et danses d'Algérie **[adultes débutants et 1 à 2 années d'expérience]**

Animé par Malika NAOUN (bénévole)
Du 16/09/2023 au 08/06/2024
Sur 10 samedis 10h > 12h + 14h > 17h
(16/09 – 14/10 – 18/11 – 16/12 – 13/01 – 10/02 – 09/03 – 06/04 – 04/05 – 08/06)
Tarif : 105 € - Uginois 100 €

Venez pratiquer la danse orientale (danse d'Egypte) et quelques danses de plusieurs régions d'Algérie. Sur la base de la conscience corporelle à travers des mouvements et des gestes harmonieux, déhanchements, ondulations.
Vous prendrez plaisir à découvrir un univers différent aux couleurs exotiques.

Espagnol **[adultes uniquement]**

Animé par Mercedes BORNECQUE
Du 21/09 au 14/12/2023 sur 10 jeudi s 18h > 19h
Tarif annuel 137 € - Uginois 132 €

Modelage **[adultes uniquement]**

Animé par Yan VITA

- Du 25/09/2023 au 11/12/2023 sur 10 lundis 18h > 20h30

Tarif : 167 € - Uginois 162 €

- Du 08/01/2024 au 18/03/2024 sur 9 lundis 18h > 20h30

Tarif : 152 € - Uginois 147 €

- Du 25/03/2024 au 10/06/2024 sur 8 lundis 18h > 20h30

Tarif : 138 € - Uginois 133 €

Le modelage est une technique de sculpture permettant d'obtenir rapidement des formes. L'argile étant un matériau souple et très malléable, la création par des étapes successives de retraits et d'ajouts, se révèle facile et agréable.
En vous inspirant de documents que vous aurez choisis, vous réaliserez votre propre sculpture à votre rythme. Chacun sera accompagné dans son projet.
Cet atelier est une invitation à la création, au plaisir de sculpter la terre et à prendre un moment paisible pour soi.
Pour les débutants, il est recommandé de rencontrer d'abord l'intervenant pendant les heures de cours.
Une séance dans le trimestre sera consacrée à un thème de perfectionnement avec démonstration et exercices pratiques. Par exemple : les proportions du visage.
Thèmes abordés : portraits /personnages / animaux/ nus / mains …

Mosaïque **[adultes et ados dès 12 ans]**

Animé par Cécile VANTEY
Lundi 23/10 de 9h > 12h + 14h> 18h (prévoir pique-nique)
+ Mardi 24/10/2023 de 9h > 12h
Tarif 215 € - Uginois 210 € (fournitures comprises)

Peinture sur porcelaine

Animé par Jocelyne DESMONCEAUX
Du 08/04/2024 au 03/06/2024
Sur 7 lundis 17h30 > 20h
Tarif : 178 € - Uginois 173 €

"Découvrez la peinture sur porcelaine, un art à la portée de tous. Dans un 1e temps il suffit d'avoir envie de créer et d'embellir des objets du quotidien.
Vous reproduirez un modèle proposé ou choisi par vous sur un objet en porcelaine blanche et vous apprendrez petit à petit toutes les techniques nécessaires pour le mélange des couleurs, l'utilisation des produits, les techniques de poses (pinceau, plume, éponge), astuces et méthodes selon le sujet choisi.
Les objets en porcelaine peints sont ensuite cuits dans un four à céramique ce qui donne la résistance aux couleurs. Ils peuvent être utilisés au quotidien."

Sophrologie

Animé par Laurence EXCOFFIER

- Du 09/11/2023 au 21/12/2023 sur 7 jeudis 18h30 > 20h
- Du 07/03/2024 au 18/04/2024 sur 7 jeudis 18h30 > 20h

Tarif : 152 € - Uginois 147 €

Les séances commenceront par un temps d'échanges suivi par la pratique d'exercices de relaxation dynamique doux associés à la respiration, d'un exercice statique de visualisation et finiront par un temps d'échanges.
Au fil des séances, comme un fil rouge :

- vous découvrirez la sophrologie
- Vous chasserez vos tensions
- Vous prendrez du recul par rapport à vos difficultés
- Vous installerez le calme
- Vous renforcerez la confiance en soi
- Vous développerez l'estime de soi

- Vous prendrez conscience de vos capacités

Théâtre

Animé par Marie-Claire BEUGNEZ-JUILLERAT
Du 14/09/2023 au 05/10/2023

- Sur 4 jeudis 17h30 > 19h **[+ 60 ans]**
  Tarif 47 € - Uginois 42 €
- Sur 4 jeudi s 19h > 21h **[de 15 à 60 ans]**
  Tarif 52 € - Uginois 47 €

Un stage de théâtre pour apprendre les bases du théâtre (regards, gestuelle, articulation et expressions en tout genre) et étudier le personnage.

Stages courts [Adultes et ados]

Date limite d'inscription : 7 jours avant le début du stage. Adhésion réduite obligatoire

Célébrer (chant, danse et méditation)

Animé par Philippe MARTIN

- Samedi 16/12/2023 de 10h à 17h30
- Samedi 06/04/2024 de 10h à 17h30

Tarif : 80 € - Uginois 75 €

Exploration des zones et centres d'énergie du corps à travers la méditation, la danse et le chant, dans un esprit d'émerveillement et de gratitude. Approfondissement de notre rapport aux ressentis et aux émotions puis expérimentation par le chant et la musique de l'enthousiasme de vivre le jeu de la vie, l'innocence d'inventer individuellement et collectivement.

Chanter la vie (jeux musicaux)

Animé par Philippe MARTIN

- Samedi 14/10/2023 de 10h à 17h30
- Samedi 09/03/2024 de 10h à 17h30

Tarif : 80 € - Uginois 75 €

Il s'agit, par l'exploration vocale, par les exercices thématiques et par la méditation sonore, de retrouver ou développer le naturel de la voix, du corps et de l'être, d'expérimenter l'euphorie du chant en se rendant disponible à l'aventure de l'instant.

Cosmétiques 100% naturels

Animé par Sabrina MILLOT

- Samedi 14/10/ 2023 de 9h à 12h
- Samedi 23/03/2024 de 15h à 18h

Tarif : 45 € - Uginois 40 € (fournitures comprises)

Cet atelier vous permettra de fabriquer votre crème de jour sur mesure selon la nature de votre peau, confectionnée à base d'huiles végétales, de beurres, d'huiles infusées ou d'eaux florales. Vous repartirez avec votre produit et vous aurez en plus les outils et les recettes pour fabriquer, chez vous, votre crème ou votre lait pour le corps, votre lait démaquillant.

Cuisine aux plantes sauvages

Animé par Sabrina MILLOT

- Samedi 23/03/ 2024 de 10h à 14h

Tarif : 50 € - Uginois 45 € (fournitures comprises)

Nous préparerons notre repas avec entrée, plat et dessert. Je vous expliquerai comment cuisiner chaque plante en fonction de leurs éventuelles particularités (amertume, aigreur, duveteux, moelleux, croquant …). Tous les ingrédients complémentaires seront fournis par mes soins, vous n'amenerez rien. Enfin, nous partagerons le repas à travers un jeu du goût, où vous serez surpris de la générosité de certains plats ou encore de leur discrétion … Je partagerai d'autres idées recettes que vous pourrez expérimenter chez vous. Chaque stage est unique par rapport à la saison.

Cuisine

Animé par Arthur BRESSE

9h > 12h

- Dimanche 17/12/2023 : apéritif dînatoire clef en main pour la période des fêtes
- Dimanche 28/04/2024 : présentation des différentes pâtes à tarte et réalisation d'une tarte au citron

Tarif : 32 € - Uginois 27 € (fournitures comprises)

Découverte des soins sonores et vibratoires aux bols tibétains [ados, adultes, séniors]

Animé par Isabelle PEYRE

- Lundi 16/10/2023 de 14h30 à 17h30
- Mercredi 15/11/2023 de 14h30 à 17h30
- Mercredi 13/03/2024 de 14h30 à 17h30
- Mercredi 15/05/2024 de 14h30 à 17h30

Tarif : 52 € - Uginois 47 €

Et si vous veniez à la rencontre des bols tibétains pour connaître comment ils agissent pour votre bien-être et comment s'en servir sur soi et les autres ?

Lithothérapie avec confection de son bracelet en pierres naturelles [de 9 à 99 ans]

Animé par Isabelle PEYRE

- Lundi 27/11/2023 de 14h30 à 16h30
- Vendredi 15/12/2023 de 14h30 à 16h30
- Lundi 05/02/2024 de 14h30 à 16h30
- Lundi 25/03/2024 de 14h30 à 16h30

Tarif : 30 € - Uginois 25 € (fournitures comprises)

Créer ses propres bijoux en atelier est très valorisant. Il permet de découvrir les pierres naturelles et leurs bienfaits, rend fier d'avoir crée un objet de ses propres mains pour soi ou à offrir, développe la fibre artistique, aiguise la concentration, augmente la patience, permet de se vider l'esprit, favorise les moments de partage et de plaisir.

Massages & soins [enf, ados, adultes]

Animés par David CLICQ

1 samedi/mois aux dates suivantes : 30/09 – 21/10 – 25/11 – 2/12 – 13/01 – 10/02 – 23/03 – 06/04 – 04/05 – 15/06 entre 9h30 et 18h

Massage de 30 min (enfant de 6 à 14 ans*) Tarif : 25€ - Uginois 20 € *Présence obligatoire d'un adulte

Massage de 60 min (adulte) Tarif : 55€ - Uginois 50 €

- **Soins Tuina**
  Massage chinois qui utilise les méridiens d'énergie qui parcourent et irriguent le corps, pour libérer et faire circuler librement l'énergie. Ce massage permet de conserver un bien-être global, de prévenir les déséquilibres, de soulager les douleurs, de disperser les accumulations et obstructions diverses
- **Soins Refléxologie plantaire**
  Utilisation des zones réflexes des pieds qui correspondent à une partie du corps ou à des organes ou à des fonctions organiques pour améliorer et rééquilibreer l'état général corps/esprit
- **Soins Sportif**
  Relaxe et travaille sur les chaines musculaires avant ou après l'effort

Massages cours & pratique

Animés par David CLICQ

Apporter sa couverture et sa propre huile de massage neutre (sans huiles essentielles)

4 séances aux dates suivantes : 14/10 – 03/02– 09/03– 22/06

- **Sur adulte** de 8h à 12h

Tarif : 50 € - Uginois 45 € par personne

Prendre contact avec le corps, apprendre à massser grâce à des techniques manuelles simples et non dangereuses adaptées aux différentes parties du corps (dos, jambes,bras, pieds, tête, visage, crâne)

- **Sur enfant (parent/enfant*)** de 14h à 15h30

**de 6 à 14 ans*

Tarif : 30 € - Uginois 25 € par binôme

Apprendre à masser son enfant avec des gestes simples et apaisants

Peinture sur porcelaine

Animé par Jocelyne DESMONCEAUX

- Samedi 07/10/2023 de 14h à 18h
- Samedi 18/11/2023 de 14h à 18h
- Samedi 09/12/2023 de 14h à 18h

Tarif : 52 € - Uginois 47 €

Radiesthésie

Animé par Sabrina MILLOT

Samedi 25/11/ 2023 de 13h30 à 16h

Tarif : 40 € - Uginois 35 €

Cet atelier est très complet. Il explique ce qu'est la radiesthésie, ses nombreuses applications, l'utilisation des « outils » du radiesthésiste. A l'aide de nombreux exercices pratiques et très ludiques, vous développerez votre capacité à l'utilisation du pendule. Les pendules seront prêtés.

Sylvothérapie

Animé par Sabrina MILLOT

Samedi 14/10/ 2023 de 13h30 à 16h

Tarif : 40 € - Uginois 35 €

La sylvothérapie consiste à être en contact avec les arbres afin d'en tirer un bien-être grâce à leur énergie harmonieuse transmise. Nous pratiquerons des exercices concrets pour découvrir cette communication avec le règne végétal.

Sorties culturelles [Adultes, ados, enfants]

Date limite d'inscription : 7 jours avant le début de la sortie. Adhésion réduite obligatoire

Marché de Turin en Italie - Samedi 7 octobre 2023 – Tarif 30 €

Fête des Lumières à Lyon – Samedi 9 décembre 2023 – Tarif 30 €

Foire de St ours à Aoste en Italie – Mercredi 31 janvier 2024 – Tarif 30 €

Musée Charlie Chaplin en Suisse - Samedi 6 avril 2024 – Tarif 42 € entrée comprise

Marché de Turin en Italie - Samedi 27 avril 2024 – Tarif 30 €

Marché de Turin en Italie – Samedi 1er juin 2024 – Tarif 30 €

Soirées et Festivités [Ouvert à tous]

Participation à la Fête des Montagnes – Dimanche 27 août 2023– Chef-lieu Ugine (Gratuit)

Participation au Forum des Associations – Samedi 2 septembre 2023 – Salle Festive Ugine (Gratuit)

Soirée LOTO – Samedi 21 octobre 2023 – Salle Festive Ugine

Soirée familiale Cirque – Samedi 27 janvier 2024 – Salle Festive Ugine

Participation au Festival Univers Numérique d'Ugine – Du 31 janvier au 4 février 2024 – Ugine (Gratuit)

Soirée Blind test – Samedi 10 février 2024 – Salle des fêtes Ugine

Participation à la semaine de la Petite Enfance – Du 11 au 17 mars 2024 – Ugine (Gratuit)

ASSEMBLEE GENERALE - vendredi 14 juin 2024 (Gratuit)

Gala de fin d'année – Samedi 22 juin 2024 – Salle des Fêtes Ugine

Grands Evènements [Ouvert à tous]

Festival des Solidarités - 3e édition
Dates nationales : **Du 17 novembre au 3 décembre 2023** (Gratuit)
Thème : La souveraineté alimentaire et l'engagement des jeunes
-samedi 18 novembre 2023 : soupe solidaire, ateliers d'échanges et de savoirs …
-mercredi 22 novembre 2022 : jeux solidaires, goûter …

Salon du Bien-Etre - 9e édition
Dimanche 24 mars 2024 - Salle Festive Ugine
Entrée 3 €
40 exposants, conférences, animations, ateliers, repas local et salon de thé

Rencontres Artistiques - 10e édition Spéciale Anniversaire
Du 24 au 26 mai 2024 – Espace culturel, Place Montmain Ugine (Gratuit)
Un grand week-end festif plein de surprises pour célébrer les 10 éditions de cet événement phare autour de nombreuses expositions d'artistes et d'ateliers créatifs, de démonstrations artistiques, d'animations, de musique, de danse, de projection cinématographique sans oublier les visites des scolaires …

Le FAT au fil des mois… A vos agendas !

Le FAT se réserve le droit de modifier sa programmation et d'annuler un atelier ou l'une ou l'autre de ces propositions si les circonstances l'exigent.

Août 2023	
27/08	Fête des montagnes : participation du FAT
Septembre	
02/09	Forum des associations : participation du FAT
11/09 au 16/09	Semaine découverte
12/09	Stage long carnet imaginaire 1
14/09	Stage long théâtre
15/09	Stage long anglais 1
16/09	Stage long danse orientale et danses d'Algérie
18/09	Rentrée des ateliers réguliers enfants et ados/adultes
21/09	Stage long espagnol
25/09	Stage long modelage 1
30/09	Stage massages et soins 1
Octobre	
07/10	Stage peinture sur porcelaine 1
07/10	Sortie Marché de Turin 1
14/10	Stage chanter la vie 1
14/10	Stage cosmétiques 1
14/10	Stage sylvothérapie
14/10	Stage massages cours et pratique 1
16/10	Stage soins sonores bols tibétains 1
21/10	Stage massages et soins 2
21/10	Soirée LOTO
23/10	Stage enfant poterie 1
23/10	Stage long mosaïque
25/10	Stage enfant cuisine en espagnol 1
30/10	Stage enfant cuisine 1
Novembre	
09/11	Stage long sophrologie 1
15/11	Stage soins sonores bols tibétains 2
17/11 au 03/12	Festival des solidarités
18/11	Stage peinture sur porcelaine 2
25/11	Stage radiesthésie
25/11	Stage massages et soins 3
27/11	Stage lithothérapie 1
Décembre	
02/12	Stage massages et soins 4
09/12	Stage peinture sur porcelaine 3
09/12	Sortie Fête des Lumières
13/12	Stage enfant cuisine en espagnol 2
15/12	Stage lithothérapie 2
16/12	Stage célébrer par le chant 1
17/12	Stage cuisine 1
Janvier 2024	
08/01	Stage long modelage 2
09/01	Stage long aquarelle
09/01	Stage long carnet imaginaire 2
13/01	Stage massages et soins 5

27/01	Soirée familiale cirque
31/01	Sortie Foire de St Ours
31/01 au 04/02	Festival Univers Numérique d'Ugine : participation du FAT
Février	
03/02	Stage massages cours et pratique 2
05/02	Stage lithothérapie3
07/02	Stage enfant cuisine en espagnol 3
10/02	Stage massages et soins 6
10/02	Soirée Blind Test
19/02	Stage enfant cuisine 2
26/02	Stage enfant BD et personnages 1
26/02	Stage enfant poterie 2
Mars	
07/03	Stage long sophrologie 2
09/03	Stage chanter la vie 2
09/03	Stage massages cours et pratique 3
11 au 17/03	Semaine petite enfance : participation du FAT
13/03	Stage soins sonores bols tibétains 3
23/03	Stage cuisine aux plantes sauvages
23/03	Stage cosmétiques 2
23/03	Stage massages et soins 7
24/03	Salon du Bien-être
25/03	Stage lithothérapie 4
25/03	Stage long modelage 3
Avril	
06/04	Stage célébrer par le chant 2
06/04	Stage massages et soins 8
06/04	Sortie Musée Charlie Chaplin
08/04	Stage long peinture sur porcelaine
10/04	Stage enfant cuisine en espagnol 4
15/04	Stage enfant cuisine 3
22/04	Stage enfant BD et personnages 2
27/04	Sortie Marché de Turin 2
28/04	Stage cuisine 2
Mai	
03/05	Stage long anglais 2
04/05	Stage massages et soins 9
15/05	Stage soins sonores bols tibétains 4
24/05 au 26/05	Rencontres Artistiques
Juin	
01/06	Sortie Marché de Turin 3
14/06	Assemblée Générale
15/06	Stage massages et soins 10
22/06	Stage massages cours et pratique 4
22/06	Gala de fin d'année