



### Cirque du Monde

Du 16 janvier au 7 juin 2023. Les lundis de 18h30 à 20h30, les mercredis de 18h45 à 21h15. Ateliers libres, sans inscription et ouverts à tous. À l'École des Berges. Contact: clara.barbieux@centrejacquescartier.org

Le projet Cirque du Monde permet de découvrir le monde du cirque tout en apprenant à mieux se connaître et en créant de nouveaux liens avec des gens d'horizons multiples.



### La Fibre du Bois

Du 16 janvier au 27 avril 2023 (15 semaines x 21h/sem.). Du mardi au jeudi, de 9h à 17h. Au CJC et à l'atelier La Patente. Inscription: anne.guay@centrejacquescartier.org

La Fibre du Bois permet de découvrir et d'expérimenter le travail du bois, de vérifier ou développer un intérêt dans le domaine, et de participer à un projet de groupe dynamique dans un contexte alternatif communautaire et inclusif.



### Objectif résilience : Low-tech communautaire

Du 19 janvier au 27 avril 2023 (15 semaines x 10h/sem.) Horaires à venir. À l'atelier La Patente. Inscription: marc.hebert@centrejacquescartier.org

La formation Low-Tech Communautaire allie expérience de construction d'objets résilients et implication dans la communauté.

Le Low-Tech, c'est construire des objets simples, réparables et bons pour l'environnement.

Dans le cadre de cette formation, nous irons à la rencontre d'organismes communautaires pour discuter avec eux et identifier les objets dont ils pourraient avoir besoin.



### Objectif résilience: alimentation résiliente

Du 16 janvier au 27 avril 2023, Horaires à venir (15 semaines x 6h/sem.). Dans la cuisine du CJC. Inscription: marc.hebert@centrejacquescartier.org

Viens expérimenter une cuisine différemment tout en discutant d'écologie dans nos ateliers d'alimentation résiliente!



### Projet Slam

Du 22 février au 10 mai 2023 (12 semaines x 2h30/sem). Horaires à venir. Au CJC. Inscription: christophe.lucas@centrejacquescartier.org

Oui, le slam, ça claque! Mais le slam, c'est d'abord une rencontre entre soi, l'autre, la scène, les mots, le corps et l'art. Dès cet hiver, l'artiste slameur Thomas Langlois vous propose une série d'ateliers pour vous réchauffer la parole, l'écrire et la faire entendre. Et à la fin de ce processus, un spectacle : que vos mots prennent d'assaut le micro!



### Expression, Mouvement & Danse 2

Du 7 février au 9 mai 2023 (14 semaines x 3h/semaine). Mardi de 17h30 à 20h30. Au CJC. Inscription: christophe.lucas@centrejacquescartier.org

À travers des explorations guidées, il s'agit d'expérimenter les différentes possibilités physiques et énergies de mouvements, aller à la rencontre de sa sensibilité, sa sensorialité et ses élans d'expression et d'improvisation. Les ateliers sont orientés de façon à permettre à la personne de passer du mouvement sensible à sa propre création expressive et au collectif d'entrer dans une ou plusieurs petites créations qui pourraient être présentées devant public.



### Création Musicale

Du 31 janvier au 9 mai 2023 (15 semaines x 10h/sem). Horaires à venir. Au CJC. Inscription: christophe.lucas@centrejacquescartier.org

Intéressé.e à vivre tout le processus de création d'une chanson, incluant un enregistrement en studio et un spectacle?

C'est le moment de s'inscrire à notre atelier de création musicale de janvier 2023! Une expérience artistique unique destinée aux amoureux des mots, étudiant.es/diplômé.es en musique ou autodidactes passionnés.

Auditions: Jeudi, 22 décembre & mercredi 18 janvier, de 9h à 12h.



### Projet BD

Du 23 janvier au 24 mai 2023 (18 semaines x 6h/sem). Horaires à venir. Dans la caverne créative du CJC. Inscription: christophe.lucas@centrejacquescartier.org

6e édition du projet Bande Dessinée avec une approche multimodale (dessin, écriture, oralité, bruitage, vidéo...). Nous aborderons différentes manières de susciter l'imagination et de sa mise en œuvre par la création d'un fanzine. Si tu aimes ou aimerais faire l'expérience de plonger dans cet univers, ce projet est pour toi!



### Musicothérapie communautaire

Du 3 février au 5 mai 2023 (14 semaines x 2h/sem). Vendredi, de 10h30 à 12h30. Au CJC. Inscription: claudia.gagne@centrejacquescartier.org

L'occasion de s'exprimer et de faire un processus personnel à travers différentes expériences musicales. La musicothérapie peut apporter plusieurs bienfaits tels que le développement d'outils pour gérer l'anxiété, le stress et les émotions.