

Mouans-Sartoux
Du 7 au 13 mai
2023



Moins d'écrans plus de temps

Diminuer le temps passé
sur les écrans, en profiter
pour lire, jouer, dormir,
sortir, danser, créer
partager et respirer !



Animations
enfants, ados,
adultes.

Ateliers
sportifs et
créatifs

Repas
partagés



Contes,
jeux, musique,
yoga, danse.

Échanges autour
de la parentalité,
l'alimentation
les écrans, ...



Programme du

7 au 13 mai 2023

Dimanche 7 mai

10h à 11h

Spectacle

Musical "Lili la libellule"

📍 Château

Proposé par Duo Butterfly

À partir de 3 ans

Sur inscription - 5€/personne

10h à 11h

Atelier : "Les petits philosophes 9/10 ans"

📍 Château

Animé par Cécile Harlé
"Comme un colibri"

Sur inscription - 3€/enfant

10h à 11h30

Atelier photo :

"Change ton regard"

📍 Château

Animé par Stéphanie
Derégnaucourt

Binôme parent/enfant

à partir de 6 ans

Sur inscription - 20€/binôme

11h30 à 12h30

Atelier créatif :

guirlandes en papier

📍 Château

Animé par le Collectif
Mouanssemble

Ouvert à tous

Sur inscription - Offert

13h à 14h

Atelier création
en papier : étoile
suspendue

📍 Château

Animé par Valeria
"Plié Reliure Artisanale"

À partir de 7 ans

Sur inscription - 15€/personne

13h30 à 15h

Atelier photo :

"Découverte
de la photo créative"

📍 Château

Animé par Stéphanie
Derégnaucourt

Binôme parent/enfant

à partir de 6 ans

Sur inscription - 20€/binôme

14h à 16h

Atelier couture :

accessoires et pochettes

📍 Château

Animé par le Collectif
Mouanssemble

À partir de 14 ans

Sur inscription - 5€/personne

15h à 16h

Atelier création en papier :
lettre enveloppe

📍 Château

Animé par Valeria
"Plié Reliure Artisanale"

À partir de 7 ans

Sur inscription - 15€/personne

15h à 16h

Atelier cosmétique DIY :
crème nourrissante corps

📍 Atelier Down to Earth :

11 rue Frédéric Mistral

Animé par Esra "Down to Earth"

Adultes - Sur inscription

20€/personne

15h30 à 16h30

Atelier microbiote

📍 Château

Animé par Gwendoline

Lavenant, Docteur ès Sciences

À partir de 8 ans

accompagné d'un adulte

Sur inscription - Offert

16h30 à 17h30

Atelier cosmétique DIY :
dentifrice moussant

📍 Atelier Down to Earth :

11 rue Frédéric Mistral

Animé par Esra
"Down to Earth"

À partir de 7 ans

Sur inscription - 15€/personne

16h30 à 17h30

Intervention/échanges :
"Les écrans,
sensibilisation raisonnée
pour une éducation
éclairée"

📍 Château

Animé par Cécile Harlé

"Comme un colibri" et David
Murciano "Service prévention
jeunesse de Mouans-Sartoux"

Adultes - Entrée Libre

18h à 19h30

Apéro musical
d'ouverture

📍 Parc du Château

Apéro partagé et animation
musicale par Duo Butterfly

Ouvert à tous

Participation libre sur place



Lundi 8 mai

12h à 14h

Pique-nique partagé

📍 Parc du Château

Venez partager votre repas en bonne compagnie

Ouvert à tous

12h à 12h30
et 12h30 à 13h

Découverte de la méditation pleine conscience

📍 Château

2 ateliers de 30 minutes
animés par Stéphanie
Derégnacourt

*Adultes - Sur inscription
Participation libre*

13h30 à 14h15

Atelier peinture sur céramique

📍 Château

Animé par Céline Sicard
"Collectif 1.5"

*À partir de 4 ans
Sur inscription - 15€/personne*

14h à 16h

Fabrication et initiation aux bolas (discipline de jonglerie)

📍 Château

Animé par Cécilia
du Collectif Mouansemble

*À partir de 6 ans
Sur inscription
Participation libre*

14h15 à 14h45
et 15h à 15h30

Ateliers créations en céramique

📍 Château

2 ateliers de 30 minutes
animés par Céline Sicard
"Collectif 1.5"

*À partir de 3 ans
Sur inscription - 3€/personne*

15h à 16h

Massage en duo : parents/enfants

📍 Château

Animés par Sarah Brown
"Temapomoj"

*Binôme parent/enfant
à partir de 6 ans
Sur inscription - 10€/binôme*

15h30 à 16h

Atelier match d'impro en céramique

📍 Château

Animés par Céline Sicard
"Collectif 1.5"

*À partir de 14 ans
Sur inscription - 3€/personne*

16h30 à 17h30

Atelier créatif : peinture sur galet

📍 Château

Animé par le Collectif
Mouansemble

*À partir de 3 ans
Sur inscription - Offert*

18h à 19h

Bain sonore : relaxation musicale

📍 Château

Animé par Cécile Chassoulier
"Trouver sa voix(e)"

*Adultes
Sur inscription - Offert*

Mardi 9 mai

19h à 20h30

Intervention/échanges :
"Comment la respiration
permet de retrouver
l'équilibre et maintenir
en harmonie les
fonctions du cerveau ?"

📍 Aquarium
de la Médiathèque
Animé par
"L'Institut 5 éléments"
Adultes - Entrée Libre

20h à 21h30

Danse et musique instantanée

📍 La Laiterie

Animé par Corinne Oberdorf
"Compagnie Pieds Nus"

*À partir de 12 ans
Sur inscription
Participation libre*



Mercredi 10 mai

8h30 à 10h

**Jogging/marche le long
du canal de la Siagne**

📍 RDV devant la gare SNCF
Proposé par Marie
du Collectif Mouansemble

Adultes

9h30 à 10h30

**Antigym :
bien-être et énergie**

📍 Château
Animé par Monique Nait,
praticienne certifiée
Adultes - Sur inscription
5€/personne

10h à 10h45

**Atelier peinture
sur céramique**

📍 Château
Animé par Céline Sicard
"Collectif 1.5"
À partir de 4 ans
Sur inscription - 15€/personne

10h à 10h45
et 11h à 11h45

**Atelier musical
et rythmique**

📍 Parc du Château
2 ateliers de 45 minutes
animés par Cécile Chassoulier
"Trouver sa voix(e)"
Enfants de 6 à 11 ans
Sur inscription - Offert

10h45 à 11h15
et 11h30 à 12h

**Ateliers créations
en céramique**

📍 Château
2 ateliers de 30 minutes
animés par Céline Sicard
"Collectif 1.5"
À partir de 3 ans
Sur inscription - 3€/personne

11h à 11h30

**Atelier respiration
enfant :
"Découverte par le jeu"**

📍 Château
Animé par Audrey Tardieu
À partir de 3 ans
Sur inscription - 3€/personne

11h à 12h

**Atelier création
en papier : technique
de frottage**

📍 Château
Animé par Valeria
"Plié Reliure Artisanale"
Enfants de 6 à 10 ans
Sur inscription - 15€/enfant

12h à 12h30
et 12h30 à 13h

**Découverte de
la méditation
pleine conscience**

📍 Château
2 ateliers de 30 minutes
animés par Stéphanie
Derégnaucourt
Adultes - Sur inscription
Participation libre

12h30 à 13h30

**Antigym :
bien-être et énergie**

📍 Château
Animé par Monique Nait,
praticienne certifiée
Adultes - Sur inscription
5€/personne

13h15 à 13h45

**Atelier respiration ados :
"Laisse-moi souffler"**

📍 Château
Animé par Audrey Tardieu
À partir de 12 ans
Sur inscription - 3€/personne

14h à 15h

**Atelier : "Les petits
philosophes 7/8 ans"**

📍 Château
Animé par Cécile Harlé
"Comme un colibri"
Sur inscription - 3€/enfant

14h à 16h

**Atelier création
en papier :
livre porte carte**

📍 Château
Animé par Valeria
"Plié Reliure Artisanale"
Enfants de 7 à 16 ans
Sur inscription - 20€/enfant

14h à 14h20,
14h30 à 14h50
et 15h à 15h20

Ateliers du goût

📍 Château
3 ateliers de 20 minutes
animés par Anaïs Seggio,
nutritionniste
Enfants à partir de 5 ans
Sur inscription - 3€/personne



15h à 16h

Lecture de contes

📍 Jardin de la Ludothèque

Animé par Coralie

À partir de 3 ans - Offert

15h à 17h

Atelier tricot : réalisation d'un dessous de plat

📍 Terre de Provence

Animé par Sidney

"Au fil du tricot"

Adultes débutants

Sur inscription - 9€/personne

15h30 à 16h30

Atelier : "Les petits philosophes" 9/10 ans"

📍 Château

Animé par Cécile Harlé

"Comme un colibri"

Sur inscription - 3€/enfant

16h à 17h

Lecture de contes

📍 Jardin de la Ludothèque

Animé par Coralie

À partir de 3 ans - Offert

16h à 16h45

Intervention/échanges : "Gestion quotidienne et sereine des écrans pour les 0-12 ans"

📍 Château

Animé par Stéphanie

Derégnacourt

Adultes - Entrée libre

16h30 à 17h30

Antigym : bien-être et énergie

📍 Château

Animé par Monique Nait, praticienne certifiée

Adultes - Sur inscription

5€/personne

16h30 à 17h, 17h à 17h30 et 17h30 à 18h

Initiation pétanque

📍 Terrain de boules

3 ateliers de 30 minutes

animés par l'association SCMS

À partir de 8 ans

Sur inscription - Offert

17h à 17h45

Intervention/échanges : "Mécanismes d'addiction aux écrans : comment reprendre le contrôle ?"

📍 Château

Animé par Stéphanie

Derégnacourt

Adultes - Entrée libre

17h à 19h

Atelier tricot : réalisation libre

📍 Terre de Provence

Animé par Sidney

"Au fil du tricot"

Adultes débutants ou confirmés

Sur inscription - 9€/personne

18h à 19h

Chacun son yoga :

Atelier yoga adultes

Animé par Caroline Brichard

"Happy yogi"

Atelier yoga enfants

Animé par Sandrine Barquant

📍 Château

Adultes et enfants dès 5 ans

Sur inscription

10€/adulte - 7€/enfant

ou 15€/binôme

18h à 20h

Atelier réparation vélo et circuit vélo enfant

📍 L'atelier vélo à la Laiterie

Animé par l'association

Choisir Le Vélo

Adultes et enfants

à partir de 10 ans - Entrée libre

19h à 20h30

Initiation théâtre d'impro en famille

📍 Aquarium de la Médiathèque

Animé par Hélène Basler

"Compagnie Ni Vus Ni Connus"

À partir de 7 ans

Sur inscription - 3€/personne



Jeudi 11 mai

18h à 19h15

et 19h30 à 20h45

Initiation à la Communication Non Violente

📍 Salon de thé "N'en faites pas une histoire",

5B rue du D^r Geoffroy

2 ateliers de 75 minutes animés

par Cécile Chassoulier

"Trouver sa voix(e)"

Adultes - Sur inscription

6€/personne avec collation

19h à 21h30

Atelier technique de reliure : carnet recyclé

📍 Terre de Provence

Animé par Valeria

"Plié Reliure Artisanale"

Adultes - Sur inscription

35€/personne

Vendredi 12 mai

15h30 à 21h

La Ludothèque vous ouvre ses portes

📍 Ludothèque

Animé par l'équipe
de la Ludothèque

Ouvert à tous

12h30 à 13h
et 13h à 13h30

Découverte de la méditation pleine conscience en mouvement

📍 Château

2 ateliers de 30 minutes animés
par Stéphanie Derégnaucourt

*Adultes - Sur inscription
Participation libre*

17h à 17h30, 17h30 à 18h
et 18h à 18h30

Ateliers senteurs

📍 Le Délice des Filles

3 ateliers de 30 minutes animés
par Florence Abadie

*À partir de 7 ans
Sur inscription - Offert*

19h à 20h30

Atelier crochet : réalisation d'un marque-page fleur

📍 Terre de Provence

Animé par Stéphanie Grillo

*Adultes - Sur inscription
8€/personne*

Samedi 13 mai

10h à 11h

Spectacle Musical "Lili la libellule"

📍 Château

Proposé par Duo Butterfly

*À partir de 3 ans
Sur inscription - 5€/personne*

10h à 11h

Danse enfants

📍 La Laiterie

Animé par Corinne Oberdorff
"Compagnie Pieds Nus"

*À partir de 8 ans
Sur inscription - Offert*

10h à 11h

Atelier : "Les petits philosophes 7/8 ans"

📍 Château

Animé par Cécile Harlé
"Comme un colibri"

Sur inscription - 3€/enfant

10h à 12h

Atelier écriture enfants : "Apprivoiser l'écriture de façon ludique"

📍 Château

Animé par Delphine Rivet

*À partir de 8 ans - Sur inscription
Participation libre*

10h30 à 12h

Visite découverte street art

📍 RDV devant la mairie

Animé par l'association
Unwhite it

*Adultes et enfants accompagnés
Sur inscription - Offert*

11h à 12h

Bal chorégraphique

📍 La Laiterie

Animé par Corinne Oberdorff
"Compagnie Pieds Nus"

*À partir de 6 ans - Sur inscription
10€/adulte - 5€/enfant*

11h15 à 12h15

Méditation et voyage sonore

📍 Château

Animé par Stéphanie
Derégnaucourt

*Adultes - Sur inscription
10€/personne*

13h à 15h30

Atelier écriture adultes : "Libérer sa créativité avec des jeux littéraires"

📍 Château

Animé par Delphine Rivet

*Adultes - Sur inscription
Participation libre*

13h30 à 14h30

Atelier créatif : tampons patates

📍 Château

Animé par le Collectif
Mouanssemble

*À partir de 5 ans
Sur inscription - Offert*

13h30 à 15h

Escape game : "La Matrice"

📍 Parc du Château

Animé par Nicolas
"Escape Production"

*À partir de 12 ans
Sur inscription - 15€/personne*



13h30 à 15h30

Échanges et expériences de respiration : "Respirer, quoi de plus naturel ? Et pourtant..."

📍 **Château**

Animé par Audrey Tardieu et Lydia Defillon

Adultes - Sur inscription
3€/personne

15h30 à 16h

Intervention/échanges : "Se soigner autrement"

📍 **Château**

Animé par Lydia Defillon

Adultes - Entrée libre

15h à 16h

Chasse au trésor : "Trouve ton galet"

📍 **Parc du Château**

Animé par le Collectif Mouanssemble

À partir de 7 ans
Sur inscription - Offert

15h à 16h

Atelier macramé : réalisation d'une plume

📍 **Château**

Animé par le Collectif Mouanssemble

À partir de 10 ans
Sur inscription - Offert

16h30 à 18h

Intervention/échanges : "Dire non avec tranquillité"

📍 **Château**

Animé par Barbara Ann Hubert

Adultes - Entrée libre

18h à 19h30

Apéro musical de clôture

📍 **Parc du Château**

Apéro partagé et animation musicale surprise

Ouvert à tous

Dans le même temps ...

Du 6 au 13 mai, d'autres événements et animations ont lieu à Mouans-Sartoux, profitez-en !

Samedi 6 mai

10h à 13h

Gratifieria

📍 **Place Jean Jaurès**

Ni vente, ni troc, tout est gratuit !

Entrée libre et stands gratuits



De 9h à 17h

Printemps des Possibles

📍 **Parc du Château**

Retrouvez le collectif Mouanssemble sur son stand

Entrée libre

Vendredi 12 mai

19h30

Concert dansé : Hybrid Project

📍 **Aquarium de la Médiathèque**

Davy Sur, batteur-percussionniste invite un musicien à partager son univers le temps d'une rencontre improvisée, avec la présence de danseurs amateurs de la "Compagnie Pieds Nus" de Corinne Oberdorff.

Ouvert à tous - 5€ enfant jusqu'à 12 ans / 10€ ado/adulte

20h

Spectacle : chants et danses traditionnels ukrainiens, Jazzband et expo photos

📍 **Salle Léo Lagrange**

Soirée organisée au profit de l'UNICEF

Participation libre - Buvette à l'entracte

Samedi 13 mai

Toute la journée

Nuit européenne des musées

Plus d'infos sur : www.nuitdesmusees.culture.gouv.fr

Tous les événements
ont lieu dans
le centre-ville de
Mouans-Sartoux



Plus de
renseignements sur
les animations et
inscriptions en ligne

www.helloasso.com
[/associations](https://www.facebook.com/associationsmouansensemble)
[/mouansensemble](https://www.facebook.com/mouansensemble)



**Moins d'écrans
plus de temps**

Cette semaine d'animations
« Moins d'écrans plus de temps »
du 7 au 13 mai 2023 est organisée
par le collectif citoyen Mouanssemble
en collaboration avec la mairie,
les commerçants et les associations
de la ville de Mouans-Sartoux.



Laboratoire d'idées, de visions
et d'innovations citoyennes pour tous
et par tous, à Mouans-Sartoux

INFOS & CONTACT

✉ collectif@mouanssemble.today

📘 [@mouanssemble](https://www.facebook.com/mouanssemble)

www.mouanssemble.today