

Mouans-Sartoux
Du 19 au 22 mai
2024



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, bien-être,
visites thématiques
de la ville.

Échanges autour
de l'alimentation
les écrans ...



Dimanche 19 mai

10h-11h

Massage parent-enfant

Animé par Sarah Brown
"TEMAPOMOI"

📍 Château

Binôme parent/enfant dès 7 ans
Sur inscription - 12 €/binôme
(Tarif adhérent-e-s 10 €/binôme)

10h-10h45

Peinture sur céramique

Animé par Céline Sicard
"Collectif 1.5"

📍 Château

Pour tou-te-s dès 4 ans
Sur inscription - 17 €
(Tarif adhérent-e-s 15 €)

10h-11h

Atelier sportif : renforcement musculaire

Animé par Etienne
"Les Semences Vagabondes"

📍 Parc du Château

Pour tou-te-s dès 12 ans
Sur inscription
Participation libre sur place

10h30-12h

Ateliers semailles

Animé par Nathan
"Les Coquelicots"

📍 Parc du Château

Pour tou-te-s dès 6 ans
Sans inscription - Offert

10h30-12h30

Visite découverte Street Art

Animé par Barbara
"Unwhite it"

📍 Rues de Mousans

RDV devant la Mairie

Pour tou-te-s (enfants
accompagnés d'un adulte)
Sur inscription
Participation libre sur place

10h45-11h15

Création en céramique

Animé par Céline Sicard
"Collectif 1.5"

📍 Château

Pour tou-te-s dès 3 ans
Sur inscription - 5 €
(Tarif adhérent-e-s 3 €)

11h-12h

Découverte de la méditation pleine conscience

Animé par Stéphanie
Deregnacourt

📍 Parc du Château

Pour tou-te-s dès 15 ans
Sur inscription - 12 €
(Tarif adhérent-e-s 10 €)

11h30-12h

Création en céramique

Animé par Céline Sicard
"Collectif 1.5"

📍 Château

Pour tou-te-s dès 3 ans
Sur inscription - 5 €
(Tarif adhérent 3 €)

11h30-12h30

Ronde des fresques

Animé par Hugo "Mouanssemble"
et les fresqueurs

📍 Château

Pour tou-te-s dès 13 ans
Sur inscription - 2 €
(Offert aux adhérent-e-s)

12h-12h30

"Atelier céramique : match d'improvisation"

Animé par Céline Sicard
"Collectif 1.5"

📍 Château

Pour tou-te-s dès 10 ans
Sur inscription - 4 €
(Tarif adhérent-e-s 2 €)

13h30-16h

Initiation à la Communication Non Violente

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

📍 Château

Adultes - Sur inscription - 2 €
(Offert aux adhérent-e-s)

14h-17h30

Atelier couture

Animé par "Mouanssemble"

📍 Château

Pour tou-te-s dès 14 ans
Sur inscription - 7 €
(Tarif adhérent-e-s 5 €)

14h-16h

Circuit vélo enfant

Animé par "Mouanssemble"

📍 Parc du Château

Enfants dès 3 ans
Sans inscription - Offert

18h-19h30

Apéro d'ouverture

Animé par "Mouanssemble"

📍 Parc du Château

Pour tou-te-s - Apéritif partagé



Lundi 20 mai

10h-11h15

Spectacle musical

"Du Mont Bégo au Monte
Cinto" : histoires féériques
et diaboliques

Animé par "La Fabrique
des Mirages" de Nice
et "Butterfly" de Grasse

📍 Château

Pour tou-te-s dès 7 ans
Sur inscription - 6 €





10h-11h15

Lecture pour les petites oreilles

Animé par Delphine
"Le Café Littéraire"

📍 Château

Enfants 3-7 ans
accompagnés d'un adulte
Sur inscription - Offert

11h30-12h15

Atelier bolas : fabrication et initiation

Animé par Cécilia
"Mouansemble"

📍 Château

Pour tou-te-s dès 8 ans
Sur inscription - 2 €
(Offert aux adhérent-e-s)

12h-14h

Pique-nique festif

📍 Parc du Château

Pour tou-te-s
Chacun son pique-nique

14h-15h30

Atelier d'écriture en déambulation

Animé par Delphine
"Le Café Littéraire"

📍 Château, parc du Château
et rues du village

Adultes
Sur inscription - 2 €
(Offert aux adhérent-e-s)

14h-15h

Atelier "Les petits philosophes"

Animé par Cécile Harlé
"Comme Un Colibri"

📍 Château

Enfants 7-12 ans (sans parents)
Sur inscription - 5 €
(Tarif adhérent-e-s 3 €)

**14h30-14h50
et 14h50-15h10**

Laser game en extérieur

Animé par "AzurAdventures"
📍 Parc du Château
Enfants 7-11 ans
Sur inscription - 7 €
(Tarif adhérent-e-s 5 €)

**15h10-15h30
et 15h30-15h50**

Laser game en extérieur

Animé par "AzurAdventures"
📍 Parc du Château
Adultes/enfants dès 7 ans
Sur inscription - 7 €
(Tarif adhérent-e-s 5 €)

**15h50-16h10
et 16h10-16h30**

Laser game en extérieur

Animé par "AzurAdventures"
📍 Parc du Château
Pour tou-te-s dès 12 ans
Sur inscription - 7 €
(Tarif adhérent-e-s 5 €)

15h30-16h30

Initiation alphabet arabe

Animé par Meriem Gagnon
📍 Château
Pour tou-te-s dès 10 ans
Sur inscription - 2 €
(Offert aux adhérent-e-s)

16h-17h30

Expression vocale

Animé par Cécile Chassoulier
"Trouver sa Voix(e)"
📍 Château
Adultes
Sur inscription - 7 €
(Tarif adhérent-e-s 5 €)

17h45-19h30

Apéro concert

Animé par "You Know What"
📍 Parc du Château
Pour tou-te-s - Apéritif partagé



Mardi 21 mai

18h30-21h30

Fresque de l'alimentation

Dans le cadre du
Printemps des Possibles
📍 Médiathèque
Pour tou-te-s dès 14 ans
Sur inscription sur le site
de la Médiathèque
Participation libre

Mercredi 22 mai

10h-11h30

Atelier Land Art

Animé par Virginie
"Mouansemble"
📍 Parc du Château
Pour tou-te-s dès 4 ans
Sur inscription - Offert

10h-11h30

Ateliers récréatifs et goûter gourmand

Animés par Mariella
"N'en faites pas une Histoire"
📍 Salon de Thé "N'en faites pas
une Histoire"
Enfants 6-10 ans
Sur inscription - 6 €

10h15-11h et 11h15-12h

Éveil musical

Animé par Cécile Chassoulier
"Trouver sa Voix(e)"
📍 Parc du Château
Enfants 5-10 ans
Sur inscription - Offert

10h30-12h

Atelier d'écriture délirante et abracadabrante

Animé par Nathalie
"Le Café Littéraire"
📍 Château
Enfants 8-12 ans
Sur inscription - 10 €
(Tarif adhérent-e-s 8 €)



**11h15-11h45
et 11h45-12h15**
**Ateliers respiration
enfants : découverte
par le jeu**

Animés par Audrey Tardieu

📍 Château

Enfants dès 3 ans

Sur inscription - 2 €

(Offert aux adhérent-e-s)

13h-14h15
**Bain sonore
et création artistique**

Animé par Cécile Chassoulier

"Trouver sa Voix(e)"

📍 Château

Adultes - Sur inscription - 7 €

(Tarif adhérent-e-s 5 €)

13h-15h
Les oiseaux à l'aquarelle

Animé par Sarah

"Terre de Provence"

📍 Château

Enfants dès 6 ans

Sur inscription - 12 €

(Tarif adhérent-e-s 10 €)

14h-16h
**Visite commentée du
village et du musée rural**

Animé par Fabienne

"Mouans Accueil Informations"

📍 Rues de Mouans - RDV devant

"Mouans accueil informations"

Pour tou-te-s

Sur inscription - Offert

14h30-16h30
**Atelier photo
"Change ton regard"**

Animé par Stéphanie

Deregnacourt

📍 Château

Binôme adulte/adulte ou binôme
parent/enfant dès 6 ans

Sur inscription - 22 €/binôme

(Tarif adhérent-e-s 20 €)

15h-16h30
Initiation tir à l'arc

Animé par Elisabeth

"Compagnie
des Archers du Parc"

📍 Parc du Château

Pour tou-te-s - Offert

15h30-18h30
**Tous à la ludo : portes
ouvertes et braderie
de la ludothèque**

📍 Ludothèque, 1 rue de Verdun

Pour tou-te-s - Entrée libre

16h-16h30
**Atelier découverte
de la dégustation
en pleine conscience**

Animé par Anaïs Seggio Terras,

nutritionniste

📍 Château

Pour tou-te-s dès 5 ans

Sur inscription - 5 €

(Tarif adhérent-e-s 3 €)

16h30-17h30
Atelier autour du compost

Animé par "Mouanssemble"

et "RégenEco" dans le cadre

du Printemps des Possibles

📍 Place de la Mairie

Pour tou-te-s - Offert

16h30-17h
**Atelier jeux sur l'équilibre
alimentaire**

Animé par Anaïs Seggio Terras,

nutritionniste

📍 Château

Pour tou-te-s dès 5 ans

Sur inscription - 3 €

19h-21h30
**Soirée jeux
et concert de clôture**

Animé par l'équipe de la

Ludothèque et Mouanssemble

📍 Ludothèque, 1 rue de Verdun

Pour tou-te-s - Offert

Apéritif partagé

19h15-21h15
Atelier broderie-récup'

Animé par Stéphanie Grillo

"Terre de Provence"

📍 Terre de Provence,

25 rue de Verdun

Pour tou-te-s dès 13 ans

Sur inscription - 10 €



Cette semaine d'animations
« Moins d'écrans plus
de temps » du 19 au 22
mai 2024 est organisée
par le collectif citoyen
Mouanssemble en
collaboration avec la mairie,
les commerçants et les
associations de la ville de
Mouans-Sartoux.



Adhésions et
inscriptions en ligne

[www.helloasso.com
/associations
/mouanssemble](http://www.helloasso.com/associations/mouanssemble)



INFOS & CONTACT

✉ collectif@mouanssemble.today

📍 @mouanssemble

www.mouanssemble.today