La Semaine Bleue

Du 5 au 9 octobre 2026
à la Maison de Courcelles

Ateliers tous les jours

Matin & Après-midi - **12€ par personne et par atelier**

Médiation animale | Vannerie | Cuisine | Apiculture | Remise en forme
Land'Art | Théâtre | Ecriture | Musique | Nature | Herboristerie | Arts
Marche | Détente et relaxation | Expression vocale

Repas faits maison avec des produits locaux

Chaque midi - **15€ par personne**

La Maison de Courcelles

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Haute Marne le Département

	Lundi 5 octobre	Mardi 6 octobre	Mercredi 7 octobre	Jeudi 8 octobre	Vendredi 9 octobre
9h30 à 10h00	**Accueil et répartition des groupes**				
10h00 à 12h00	19 - Une parenthèse au cœur du monde animal - Aurélie 2 - Les secrets des plantes d'hier et d'aujourd'hui - Angie 8 - Le Fil des Souvenirs - Sigrid 1 - Pâtisserie Gourmande & Conviviale - Thomas 16 - À la découverte des arts du cirque - Yvan	17 - À la rencontre des animaux - L'âôma 7 - Théâtre ludique & expression corporelle - Sigrid 3 - Musique du monde & rythme corporel - César 16 - À la découverte des arts du cirque - Yvan 15 - Quand la musique ouvre les portes de l'imaginaire - Mylène	17 - À la rencontre des animaux - L'âôma 5 - Respirer, bouger, ressentir - mouvement en conscience et coordination douce - César 14 - Atelier biscuits végétaux - Alexandra 16 - À la découverte des arts ducirque - Yvan	18 - Bouger et jouer avec Nougat - Médi'Anima 6 - Panier de Savoir-Faire : Initiez-vous à la Vannerie - Judith 13 - À la découverte de la lacto-fermentation - Alexandra 20 - Land'art - Créer avec ce que la nature nous offre - Laëtitia 4 - Voix & expression vocale - César 11 - Atelier marche active & renforcement doux - SGEF 12 - Les Secrets du Miel - Magali	18 - Bouger et jouer avec Nougat - Médi'Anima 11 - Atelier marche active & renforcement doux - SGEF 21 - Initiation au croquis in situ - Camille 3 - Musique du monde & rythme corporel - César 8 - Le Fil des Souvenirs - Sigrid
12h00 à 14h00	**À table !**				
14h00 à 16h00	10 - Bouger en douceur, respirer pleinement - SGEF 2 - Les secrets des plantes d'hier et d'aujourd'hui - Angie 7 - Théâtre ludique & expression corporelle - Sigrid 1 - Pâtisserie Gourmande & Conviviale - Thomas 16 - À la découverte des arts du cirque - Yvan	17 - À la rencontre des animaux - L'âôma 20 - Land'art - Créer avec ce que la nature nous offre - Laëtitia 10 - Bouger en douceur, respirer pleinement - SGEF 16 - À la découverte des arts du cirque - Yvan 4 - Voix & expression vocale - César	17 - À la rencontre des animaux - L'âôma 11 - Atelier marche active & renforcement doux - SGEF 3 - Musique du monde & rythme corporel - César 13 - À la découverte de la lacto-fermentation - Alexandra 16 - À la découverte des arts du cirque - Yvan	18 - Bouger et jouer avec Nougat - Médi'Anima 12 - Les Secrets du Miel - Magali 6 - Panier de Savoir-Faire : Initiez-vous à la Vannerie - Judith 5 - Respirer, bouger, ressentir - mouvement en conscience et coordination douce - César 9 - Atelier de cohésion - SGEF 14 - Atelier biscuits végétaux - Alexandra	15 - Quand la musique ouvre les portes de l'imaginaire - Mylène 9 - Atelier de cohésion - SGEF 7 - Théâtre ludique & expression corporelle - Sigrid 4 - Voix & expression vocale - César

Les Ateliers

1 Pâtisserie Gourmande & Conviviale - Thomas

Partagez un moment de convivialité et de gourmandise en participant à notre atelier pâtisserie ! Ensemble, nous redécouvrirons le plaisir simple de préparer de délicieuses pâtisseries maison : madeleines au citron, biscuits sucrés, fondant au chocolat… il y en aura pour tous les goûts.
Chacun pourra partager ses petits secrets de cuisine, ses meilleures recettes et ses souvenirs sucrés, pour faire de cet atelier un véritable moment d'échange et de transmission. Un temps chaleureux, accessible à tous, dans la joie et la bonne humeur. Et bien sûr, chacun repartira avec ses créations à déguster ou à offrir !

2 Les secrets des plantes d'hier et d'aujourd'hui - Angie

Venez (re)découvrir les vertus des plantes qui soignent, apaisent et parfument notre quotidien. Lors de cette mini-conférence conviviale, nous explorerons ensemble les usages traditionnels des plantes médicinales et aromatiques : tisanes, onguents, cuisine, petits remèdes de grand-mère…
L'atelier se poursuivra avec une approche pratique et sensorielle : observez, touchez, sentez… et repartez avec des astuces simples pour utiliser les plantes au naturel, chez vous, en toute sécurité.
Un moment d'échange et de transmission, entre savoirs anciens et plaisirs des sens.

3 Musique du monde & rythme corporel - César

Écouter, ressentir, jouer : plongez dans un voyage sonore à la découverte d'instruments venus des quatre coins du monde !
Cet atelier propose une expérience sensorielle originale : écouter, les yeux fermés, pour deviner les sons d'instruments parfois étonnants… puis découvrir leur origine, leur histoire, et les voir prendre vie sous vos yeux.
Nous explorerons également un travail rythmique ludique basé sur la méthode brésilienne « O Passo », qui associe le pas au rythme, pour ressentir la musique dans tout le corps.
Et pour ceux qui le souhaitent : un moment pour manipuler, essayer, jouer… et laisser parler sa curiosité musicale.
Un atelier joyeux, sensoriel et accessible à tous, pour se laisser surprendre… en rythme !

4 Voix & expression vocale - César

Retrouver sa voix, se faire entendre : avec le temps, il arrive que la voix se fasse plus discrète… Parfois même, les mots restent silencieux pendant des jours. Cet atelier vous propose de réveiller votre voix en douceur, de retrouver des sonorités oubliées, de respirer, d'articuler, et de projeter votre voix avec confiance.
À travers un échauffement vocal simple et progressif, nous irons jusqu'à pousser la chansonnette tous ensemble, dans la bonne humeur et sans pression.
Un moment pour se reconnecter à soi, s'exprimer, partager… et redonner de la place à la voix, dans toute sa richesse.

5 Respirer, bouger, ressentir : mouvement en conscience & coordination douce - César

Prenez un moment pour vous reconnecter à votre corps en douceur…
Dans cet atelier, nous explorerons des mouvements lents, réalisés en pleine conscience et souvent les yeux fermés, pour mieux ressentir nos articulations et relâcher les tensions profondes. Inspiré du Qi Gong, ce travail associe respiration et gestes fluides, pour retrouver mobilité, ancrage et sérénité.
Nous poursuivrons avec des exercices ludiques de coordination à l'aide de foulards à jongler — un jeu d'attention, de rythme et de légèreté… et peut-être plus encore, si le groupe le permet !
Un atelier doux et vivant, accessible à tous, pour bouger autrement et retrouver le plaisir du geste simple.

6 Panier de Savoir-Faire : Initiez-vous à la Vannerie - Judith

Prenez le temps de découvrir l'art de la vannerie lors d'un atelier convivial et accessible à tous. Guidés par une artisane passionnée, les participants apprendront à tresser l'osier pour réaliser une étoile qui pourra venir décorer votre porte de maison au moment des fêtes de fin d'années par exemple.
Chacun avance à son rythme, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, propice à la détente, à la concentration et aux échanges.
À la fin de l'atelier, chacun repartira fièrement avec sa création, fruit d'un moment de calme, de savoir-faire et de plaisir partagé. Un instant pour créer de ses mains… et repartir avec un bel objet unique.

7 Théâtre ludique & expression corporelle - Sigrid

Libérer la voix, bouger avec plaisir !
Venez réveiller votre créativité et votre corps dans un atelier où le théâtre rime avec plaisir et légèreté ! À travers des jeux d'expression, des exercices corporels et des improvisations, cet atelier vous invite à explorer vos émotions, à stimuler votre imagination et à partager des moments de joie.
Pas besoin d'expérience : ici, tout est fait pour s'amuser, se sentir libre et retrouver confiance en soi, dans une ambiance bienveillante et conviviale.

8 Le Fil des Souvenirs - Sigrid

Et si les souvenirs prenaient la plume ?
Au fil des mots, des thèmes et des anecdotes, cet atelier d'écriture vous invite à explorer votre mémoire avec douceur et créativité. En solo ou à plusieurs, vous serez guidé(e) dans un voyage à travers vos histoires de vie, vos moments marquants, vos éclats de rire ou vos émotions oubliées.
Pas besoin d'être écrivain : ici, chacun écrit à sa manière, avec plaisir et sans pression. Un moment pour se raconter, partager, transmettre… ou simplement se souvenir autrement.

9 Atelier de cohésion - SGEF

Participez à une animation de groupe placée sous le signe du jeu, du partage et de la bonne humeur !
Au programme : une sélection de jeux simples et accessibles pour stimuler l'esprit, rire ensemble et renforcer la cohésion. Qu'il s'agisse de jeux de mots, de mémoire, de coopération ou de rapidité, l'objectif est clair : s'amuser tout en créant du lien, en favorisant la réussite collective etl'entraide. Il y en aura pour tous les goûts et tous les rythmes.

10 Bouger en douceur, respirer pleinement - SGEF

Prenez un temps pour vous…
Cet atelier vous invite à étirer le corps en douceur, à relâcher les tensions et à retrouver une sensation de bien-être global. À travers des mouvements simples, accessibles à tous, associés à des exercices de respiration et de relaxation, vous ferez le plein de calme, d'énergie et de souplesse.
Un moment de détente pour apaiser le corps et l'esprit, dans une ambiance bienveillante et sereine.

11 Marche active & renforcement doux - SGEF

Maintenir sa mobilité, renforcer son équilibre, prévenir les chutes : chaque pas compte !
Cet atelier propose une activité physique douce, adaptée à tous, combinant marche active et exercices de renforcement musculaire ciblés. L'objectif ?
Stimuler le corps en douceur, entretenir la souplesse, et préserver son autonomie au quotidien.
Encadré dans un cadre bienveillant et sécurisé, cet atelier est aussi un moment pour se reconnecter à son corps, à son souffle… et au plaisir de bouger ensemble.

12 Les Secrets du Miel - Magali

Plongez dans l'univers doux et parfumé du miel ! Au programme : une découverte sensorielle et conviviale autour de ce trésor de la ruche. Vous apprendrez à reconnaître les différentes variétés de miel, à comprendre le travail des abeilles et les bienfaits du miel pour la santé. Si les conditions le permettent, une visite du rucher sera possible.
Dégustation, anecdotes, échanges et bonne humeur seront au rendez-vous pour un moment chaleureux et instructif, adapté au rythme et aux envies de chacun.

13 À la découverte de la lacto-fermentation - Alexandra

Découvrez les secrets de la lactofermentation, une méthode naturelle et ancestrale de conservation des légumes. Le temps de l'atelier, laissez libre cours à votre créativité en composant votre propre bocal, en jouant sur les couleurs, les saveurs et les parfums grâce aux légumes, épices, herbes...et même des fleurs !
Chacun repartira avec son bocal à faire fermenter chez soi !

14 Atelier biscuits végétaux - Alexandra

Laissez parler votre créativité et vos papilles lors de cet atelier consacré à la réalisation de délicieux biscuits sucrés aux plantes, herbes et fleurs. L'intervenante vous fera également découvrir, au fil de l'atelier, quelques-uns des bienfaits et usages des plantes et végétaux utilisés. Découvrez des associations originales de saveurs et de parfums, puis repartez avec vos créations pour les faire déguster ou les savourer chez vous !

15 Quand la musique ouvre les portes de l'imaginaire - Mylène

Et si une mélodie pouvait faire surgir une image, un souvenir, une émotion... ou simplement une sensation difficile à mettre en mots ?
Dans cet atelier créatif, c'est la musique qui invite au voyage. Des mélodies, des chansons, des sons et des ambiances sont proposés comme autant de portes ouvertes vers l'imaginaire. Chacun·e est invité·e à accueillir ce que la musique fait naître en soi : une couleur, une image, un souvenir, quelques mots, une histoire...
Au fil des morceaux, les participant·es peuvent laisser libre cours à leur inspiration en dessinant, en écrivant, en inventant quelques phrases ou simplement en notant ce qui leur traverse l'esprit. Il n'y a rien à réussir, rien à produire : seulement à écouter et à laisser venir.
Et pour celles et ceux qui préfèrent ne pas créer, aucun problème : il est tout à fait possible de simplement s'installer, écouter la musique et profiter du moment.
Un atelier doux, sensoriel et ouvert à toutes et tous, où la musique devient un espace d'expression, de rêverie et de liberté. Une invitation à écouter autrement, à se laisser surprendre et peut-être à découvrir ce que la musique fait résonner en chacun·e.

16 À la découverte des arts du cirque - Yvan

Retrouvez le plaisir de jouer, de bouger et de s'émerveiller le temps d'un atelier !
Cet atelier propose de découvrir l'univers des arts du cirque à travers une approche ludique, accessible et conviviale. Jonglage, équilibre, manipulation d'objets, jeux de mouvement... autant d'expériences pour éveiller la curiosité et réveiller l'envie d'explorer.
Pas besoin d'être acrobate ni d'avoir une quelconque expérience ! Chacun·e participe à son rythme, selon ses envies et ses possibilités. On essaie, on recommence, on rit, on s'entraide et surtout, on prend plaisir à découvrir de nouvelles sensations.
C'est aussi l'occasion de travailler, en douceur, la coordination, l'attention et la confiance en soi, tout en partageant un moment collectif.
Un rendez-vous joyeux et bienveillant pour faire un pas de côté, sortir du quotidien et découvrir que le cirque n'est pas seulement une affaire de prouesses : c'est aussi un formidable terrain de jeu, de créativité et de rencontre.

17 À la rencontre des animaux - Stéphanie, association L'âôma

Partez à la rencontre des animaux de l'association L'âôma pour ralentir le temps, éveiller les sens et créer de beaux moments de partage !
Cet atelier de médiation animale invite à découvrir, approcher et observer des animaux aux personnalités bien différentes : ânes, petite ponette, cochons d'Inde et poules.
Au fil de la séance, chacun·e pourra prendre le temps de faire connaissance avec eux, d'observer leurs comportements, de les caresser, de les nourrir ou simplement de profiter de leur présence. Chaque animal offre une manière différente d'entrer en relation, dans un cadre calme, sécurisant et respectueux du rythme de chacun.
La présence animale peut favoriser l'apaisement, stimuler les sens, réveiller des souvenirs et susciter naturellement la curiosité et les échanges. Elle offre aussi un prétexte simple pour communiquer, partager ses expériences et prendre plaisir à être ensemble.
Un atelier tout en douceur, où l'on prend le temps de regarder, toucher, écouter et ressentir… pour vivre une parenthèse chaleureuse au contact des animaux.

18 Bouger et jouer avec Nougat - Emmanuelle, Médi'Anima

Avec Emmanuelle et Nougat, Handi'chien, place au jeu, au mouvement et à la bonne humeur !
Au programme : une série de petits défis et de jeux faisant appel à la motricité globale et à la motricité fine. Attraper, déplacer, viser, coordonner ses gestes, se déplacer… des activités simples et amusantes qui permettent de mettre le corps en mouvement tout en s'adaptant aux capacités de chacun. Nougat sera aussi de la partie pour accompagner les participants dans des jeux de mémoire. Retenir, observer, associer, retrouver… les exercices deviennent l'occasion de stimuler l'attention et la mémoire, avec le chien comme véritable partenaire.
La complicité avec Nougat apporte une dimension particulière aux activités : sa présence encourage les échanges, suscite les sourires et donne envie de participer.
Un atelier où l'on alterne mouvements, petits défis et jeux de mémoire, dans une ambiance chaleureuse et décontractée, avec Nougat comme joyeux compagnon de séance.

19 Une parenthèse au cœur du monde animal - Aurélie, Les sentiers de la belette

Aurélie et les animaux des Sentiers de la Belette invitent les participant·es à vivre un moment privilégié au plus près du vivant.
Au fil des rencontres, les animaux deviennent les compagnons d'une découverte faite d'observation, de curiosité et d'échanges. Prendre le temps de regarder, comprendre leurs comportements, approcher avec douceur, établir un contact… chaque rencontre est unique et permet de découvrir une autre façon d'être en relation.
Les animaux offrent également de nombreux points de départ pour discuter, partager des souvenirs, éveiller les sens ou simplement profiter d'un instant de calme et de présence.
Aurélie accompagnera chacun·e dans cette découverte, en apportant ses connaissances et en veillant au respect des animaux comme au rythme des participant·es.
Une expérience simple et authentique, pour renouer avec le plaisir d'une rencontre animale et prendre le temps de vivre pleinement l'instant.

20 Land'art - Créer avec ce que la nature nous offre - Laëtitia

Une feuille, une branche, quelques cailloux, des fleurs, des graines… La nature devient ici matière à création.
Lors de cet atelier de Land Art, les participant·es partiront à la recherche de petits trésors naturels pour composer une œuvre éphémère directement dans l'environnement. Formes, couleurs, textures et lignes se mêlent pour donner naissance à des créations inspirées par le lieu et par ce que chacun·e aura envie d'imaginer.
Seul·e ou à plusieurs, on assemble, on déplace, on transforme, on expérimente. Il n'est pas question de réaliser une œuvre parfaite, mais de porter un autre regard sur ce qui nous entoure et de laisser parler sa créativité.
Et parce que les créations sont éphémères, elles évolueront avec le vent, la pluie, le temps… avant de retourner naturellement à la terre.
Un atelier en plein air pour créer autrement, se reconnecter à la nature et partager un moment de créativité tout en simplicité.

21 Initiation au croquis insitu - Camille

«S’arrêter. Regarder. Observer les détails que l’on ne remarque plus. Puis laisser le crayon traduire ce que l’on voit.
Cet atelier de croquis in situ invite à prendre le temps d’observer un lieu, un paysage, un bâtiment ou simplement une scène du quotidien pour en garder une trace sur le papier.
Installé·e directement dans l’environnement, chacun·e pourra expérimenter différentes façons de dessiner : saisir une silhouette en quelques traits, jouer avec les proportions, suggérer une lumière, une atmosphère ou un détail qui attire l’œil.
L’objectif n’est pas de reproduire fidèlement ce qui se trouve devant soi, mais de développer son regard et de trouver sa propre manière de raconter un lieu par le dessin. Quelques traits peuvent parfois suffire à faire naître toute une ambiance.
Un temps pour ralentir, aiguiser son regard et découvrir le plaisir de dessiner sur le vif, au gré de ce qui se présente autour de soi.

Informations et réservations :

groupe@maisondecourcelles.fr

03.25.84.41.61