



# Programme

DU MOIS  
de mai 2026

## YOGA ADULTES

mardis 05, 12, 19 et 26

mai

20h

Mailys enseigne un yoga doux et accessible, axé sur la respiration et la détente. Formée en Vinyasa, Yin Yoga et sonothérapie, elle crée une approche personnelle combinant mouvements fluides et lâcher-prise. Chaque cours est adapté pour offrir un espace bienveillant où chacun peut ralentir et se recentrer, cultivant ainsi un bien-être durable.

Inscription obligatoire

Au trimestre: 80€ - A la séance: 15€

Animé par Mailys Charpentier

## YOGA ENFANTS

3-8 ans : mardis 5, 12, 19 et 26 mai

9-12 ans : jeudis 7, 14, 21 et 28 mai

17h à 18h

Le yoga pour enfants repose sur une pratique ludique et adaptée à chaque âge.

A travers le mouvement, la respiration et l'imaginaire, les enfants développent la concentration, la confiance en eux et la gestion de leurs émotions, dans un cadre doux et bienveillant.

Inscription obligatoire

50€/cycle de deux mois (mai+juin)

30€/mois ( mai ou juin)

10€/séance

Animé par Mailys Charpentier

## ATELIER M.A.O

Musique Assistée par Ordinateur

Mardis 05 et 19

mai

18h à 19h30

Envie de fabriquer un morceau de musique comme dans un vrai studio... mais sans quitter la pièce ? Dans cet atelier MAO, on joue avec des boîtes à rythmes, sampler et instruments pour découvrir et créer ensemble un mini-morceau.

Pas besoin d'être musicien : curiosité, oreilles et bonne humeur suffisent (de 5 à 99 ans).

Attention, risque élevé de taper du pied et de repartir avec un banger (hit) !

10€/personne - Inscription conseillée

Animé par Esaïe Saighi



# Programme

DU MOIS  
de mai 2026

## JAM SESSION GUITARES

lundi 11

mai

A partir de 18h30

Amateurs de grattes, de zic et de partage, cette soirée est faite pour vous !

Venez avec votre guitare acoustique, votre bonne humeur, (et votre accordéon !) partager vos morceaux préférés, explorer de nouveaux sons, improviser et vivre une véritable expérience musicale ...et conviviale.

Ce soir c'est le feeling qui donne le ton !

Ouvert à tous niveaux  
Entrée libre - Apéro partagé

## ATELIER GRAPH' ET POCHOIRS

Mardis 12 et 26

mai

18h à 20h

Le pochoir est une technique qui existe depuis aussi longtemps que les êtres humains ont commencé à peindre sur les parois des grottes !

Simple, nécessitant peu de matériel et permettant des reproductions rapides de peinture sur à peu près tous les supports, le pochoir est accessible à tous sans nécessiter de talent particulier de dessinateur ou de peintre.

Largement popularisé par Banksy ces dernières années, le pochoir est une porte d'entrée idéale pour exprimer sa créativité et découvrir l'univers du graph' !

Lors de ces ateliers vous apprendrez la technique de découpe de pochoir (1 heure) mono-chrome ou bi-chrome (noir et blanc) puis la mise en peinture sur des supports carton ou bois (30min à 1h).

Participez à la première étape d'un mouvement street-art à La Clusaz !

Tout public. (A partir de 8 ans accompagné d'un adulte)

10€/personne - Inscription conseillée

Animé par Thomas Lauwers

# Programme

DU MOIS  
de mai 2026

## LUDOTHEQUE tous les mercredis

de 10h à 17h

Entre amis ou en famille, venez explorer notre espace ludique, partager de beaux moments de complicité et (re)découvrir le plaisir de jouer.

Nombreux jeux pour tous les âges !

Jeux en accès libre sur place.  
Les enfants sont sous la responsabilité de  
leurs accompagnants.

## RENCONTRE INTERGENERATIONNELLE mercredi 20

mai

10h à 12h

"On ne s'arrête pas de jouer parce qu'on devient vieux; on devient vieux parce qu'on s'arrête de jouer".

La maison des habitants, les enfants du *Village d'enfants* et la *crèche de La Clusaz* invitent toutes les générations à se retrouver autour d'une partie de jeu, d'une lecture, d'une chanson.

Un moment de partage et d'échanges intergénérationnel convivial. Un rendez-vous pour les curieux, les joueurs, les lecteurs ... de tous les âges!

## MIEUX INFORMÉES, PLUS FORTES!

### Vendredi 29

mai

9h à 11h

Le Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles vient à la rencontre des femmes en milieu rural.

Vous souhaitez connaître vos droits ? Faire un point sur votre situation professionnelle? Être accompagnée dans vos démarches administratives?

Le bureau mobile du CIDFF sera présent à la Maison des Habitants tous les 3e vendredi du mois de 9h à 11h.

Dispositif gratuit, confidentiel et accessible à toutes



# Programme

DU MOIS  
de mai 2026

## ASSEMBLEE GENERALE

### Association Maison des habitants

Mercredi 20

mai

18h

Plus d'un an et demi que l'Association Maison Des Habitants est née et elle connaît déjà une activité riche: événements, ateliers créatifs et culturels, rencontres, avantages « station » ... et ce n'est que le début ! Il est donc temps de faire le bilan et de construire la suite tous ensemble. C'est pourquoi nous vous invitons à l'Assemblée Générale Mercredi 20 mai à 18h à la Maison des Habitants.

Au programme :

- Présentation du bureau et des bénévoles
- Présentation des actions passées
- Réflexion sur les actions à venir
- Clôture conviviale autour d'un apéritif



Retrouvez le programme complet sur [www.laclusaz.org/maison-des-habitants](http://www.laclusaz.org/maison-des-habitants)  
Et pour ne rien louper, suivez-nous sur les réseaux



Maison des Habitants

112, route du col des Aravis

74220 La Clusaz

Contact: [maisondeshabitants@laclusaz.fr](mailto:maisondeshabitants@laclusaz.fr)

Infos et programme complet

[www.laclusaz.org/maison-des-habitants](http://www.laclusaz.org/maison-des-habitants)

Inscription aux activités et événements

<https://www.helloasso.com/>

[associations/association-maison-des-habitants-de-la-clusaz](https://www.helloasso.com/associations/association-maison-des-habitants-de-la-clusaz)

SCAN ME

