

LE MENSUEL

DE LA MCL DE GÉRARDMER

AVRIL 2026



MCLGERARDMER.FR

MAISON

CULTURE

SPECTACLES
EXPOSITIONS
CONCERTS
CINÉMA

LOISIRS

ACCUEIL DE LOISIRS
ATELIERS ET SORTIES
EN FAMILLE



Spectacle "Rosie, Rose"
Samedi 18 avril à 18h



Oeuvres "rouge et noir"
Nicole Ainée & Gérard Petitdidier

SAISON CULTURELLE



ROSIE ROSE

Compagnie Opopop

UN SPECTACLE SURRÉALISTE
ET PLEIN D'HUMOUR,
MÉLANT JONGLERIES ET
BRICOLES TECHNIQUES

SAMEDI 18 AVRIL 2026 - 18H

FAMILIAL, À PARTIR DE 4 ANS

DURÉE : 50 MIN

TARIFS : 12€, 10€, 8€



CIRQUE, JONGLAGE

Les fleurs poussent dans les recoins de la scène,
les nains de jardin écoutent les messages personnels de la BÉBÉCÉ,
les murs rêvent de révolution,
les souris dansent sur un vieil air de Jazz,
les meubles font de la résistance,
les sucres sautent de tasse en tasse,
les avions en papier sont en partance,
les tricots s'émancipent et les
chapeaux-claques...

Est-on dans un épisode inédit de la 4ème dimension, ou un vieux cartoon en super 8 ??



FESTIVAL MAI EN SCÈNES

SAISON CULTURELLE



PLUS D'INFORMATIONS :
WWW.LEPLATEAUIVRE.COM

THÉÂTRE - CABARET - CIRQUE -
MARIONNETTE - FILM
DOCUMENTAIRE - ROAD-TRIP
MUSICAL - CONCERT

Compagnie Le Plateau Ivre
Avec la participation de la ville de
Gérardmer et de la MCL

DU JEUDI 7 AU SAMEDI 9 MAI

JEUDI 7 MAI

14H-Théâtre à partir de 12 ans à la MCL, accès libre. Lecture de "Paysages souterrains", texte de Karin Serres.

18H30-Théâtre tout public à la MCL, accès libre. Présentation de l'atelier théâtre des enfants, de l'atelier des adolescent.e.s, Cie Le Plateau Ivre.

20H- Cabaret dîner spectacle tout public à la MCL, spectacle gratuit, restauration sur place par la cheffe "La Petite Reine" (réservation conseillée). Présentation de l'atelier théâtre des adultes : Cabaret "louche" et décapant du peuple de la braise avec les participant.e.s du Labo en invité.e.s.

VENDREDI 8 MAI

14H A 17H- Atelier cuisine à la MCL, accès libre. La vraie recette du Rougail saucisse !

17H- Spectacle de cirque pour petits et plus grands au parc garnier, accès libre. Mon Monstre à moi, Cie Rouge Carmin.

19H - Marionnettes dîner-spectacle, tout public à la MCL, Tarif plein : 16€ / réduit 14€ (spectacle dîner compris, réservation conseillée). Pur créole, la véritable histoire du Rougail saucisse, Cie Histoire d'Eux.

SAMEDI 9 MAI

12H30-Repas retour du marché à la MCL, 12€ sur réservation (hors boisson). Venez partager le repas avec les artistes et l'équipe du festival.

17H-Musiques et histoires du desert, tout public à la MCL, 5€. Poétic Désert Zone, Road Trip Musical et poétique avec Emeline Touron et Alias Poet

18H-Film documentaire tout public à la MCL, 5€ l'esprit des lieux, film de Stéphane Manchegatin et Serge Steyer sur Marc Namblard (audionaturaliste)

19H30- Concert festif dîner spectacle tout public à la MCL, 5€ le concert, restauration sur place par la cheffe "La Petite Reine". (réservation conseillée). Les Fils de Flûte, Trio psycho-disco décalé à la Flûte à bec.

La formule du samedi : Poétic Désert Zone + l'Esprit des Lieux + Les Fils de Flûtes : 12€ tarif unique.

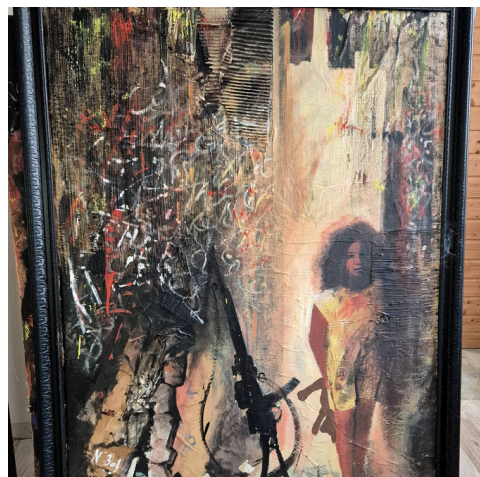
Renseignements : leplateauivreinfo@gmail.com - 06 59 48 89 44
Sur place buvette et restauration : produits locaux et maison

"Rouge et noir"
par Nicole Ainée &
Gérard Petitdidier

EXPOSITION
DU 03 AU 24 AVRIL

Nicole Ainée

Rouge et noir, vie et mort, reliés par un fil rouge..... Le public interprète ces mots à sa manière..... Mais, bien sûr il y a une symbolique derrière cet ensemble, les couleurs, les gestes. Une de ses créations est "le mobile" : la vie, ne tenant qu'à un fil, des corps multiples se balancent, 500 corps faisant l'éloge de la femme liés à un fil rouge. Les corps deviennent autre chose.....à l'imagination de chacun..... un paysage..... On retrouvera également des peintures et collages tous formats. Au premier regard ; de l'abstraction ; cependant des gestes comme déchirer, recoller, recoudre ne sont pas anodins.....des traces de vie..... VIVRE encore (poétiquement : encor)



Gérard Petitdidier

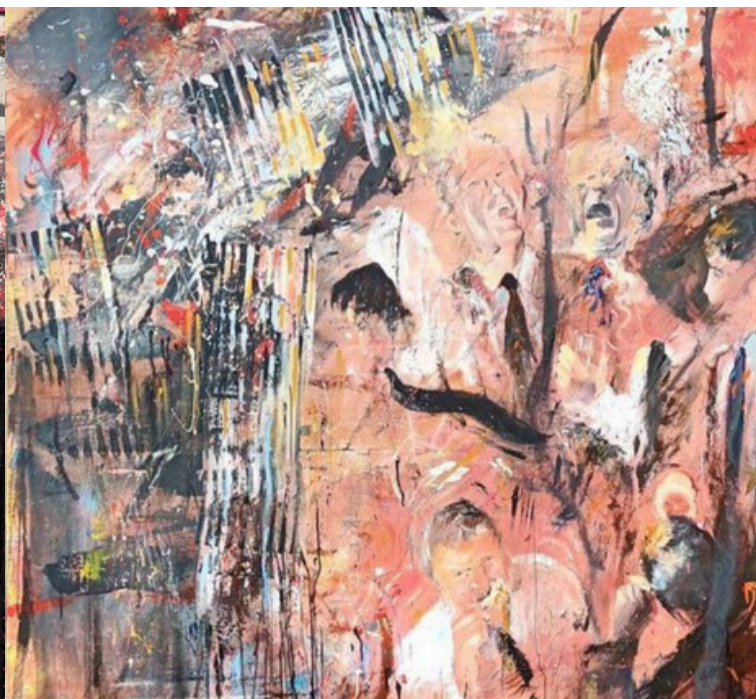
Peintre, plasticien et aquarelliste, Gérard vit et travaille à Combrimont (Vosges). Artiste professionnel, il est né en 1952 à Saint-Dié-des-Vosges et a étudié à la faculté d'Arts Plastiques de Strasbourg. Il a obtenu une Licence d'Arts Plastiques. Professeur à CEPAGRAP dans la cité déodatienne et animateur de plusieurs ateliers, il a participé à de nombreuses expositions régionales et internationales : Pologne, Tchéquie, Hollande, Allemagne et Belgique.

VERNISSAGE LE VENDREDI 3 AVRIL À 19H À LA MCL

Nicole Ainée



Gérard Petitdidier



CONCERT

SAMEDI 23 MAI

À 20H30

Sa musique s'écoute à ciel ouvert. **Petit K**, artiste auteur-compositeur, souffle de la bonne humeur sur la scène française. A 28 ans, Petit K est un passionné de grand air et de musique, alors pour conjuguer ses deux amours, il a adopté une vie sur-mesure. Un compositeur qui, sur des rythmes de guitare, folke la mélodie. Un chanteur de musique positive, celle qui donne envie de courir lorsqu'elle glisse dans les oreilles. Serait-ce parce qu'il a grandi, entouré de parents mélomanes au cœur d'un petit village des Vosges ? C'est à 15 ans que Kévin vole pour la première fois la guitare de sa mère, dans le but de reproduire le son de ceux qu'il admire comme Vianney, Ben Mazué ou encore Jain. Oui, Petit K souffle de la bonne humeur sur la scène française. Pourvu que ça dure !

PETIT K + JEM LORCA EN 1ÈRE PARTIE

EN CONCERT À LA MCL
SAMEDI 23 MAI 2026 À 20H30

Pop Acoustique
Chanson française

TARIFS : PLEIN : 10C+ | ADHÉRENTS MCL : 8C+ | ENFANT DE -12 ANS : 5C+
PAIEMENTS ACCEPTÉS EN CAISSE : ESPÈCES - CB - CHÈQUES VACANCES - CARTE ZAP - PASS CULTURE ...

BILLETTERIE À LA MCL
OU EN LIGNE ICI :
* MOINS FRAIS DE LOC

MAISON CULTURE LOISIRS GÉRARDMER

CAF'CONC MCL DE GÉRARDMER
1, BLD DE SAINT DIÉ | 88400 GÉRARDMER
MCLGERARDMER.FR | 03.29.63.11.96

Grand Est
VOSGES
COCKTAIL



Première partie

À seulement 19 ans, **Jem Lorca** avance avec la détermination de ceux qui ont choisi tôt leur trajectoire. Originaire de Suisse et autodidacte, il apprend seul la guitare, la basse et le piano avant de se consacrer à l'écriture et à la composition. Très vite, la musique devient un cap plus qu'une tentative. Révélé l'été dernier avec « J'aime », ce premier single cumule aujourd'hui plus de 30 000 streams sur Spotify. Depuis, il développe son projet et affirme progressivement son identité musicale.

ATELIER LUTHERIE

"Entretien et réglages de sa guitare"
avec Laurent Hassoun de Roadrunner

Samedi 11 avril 2026 à la MCL

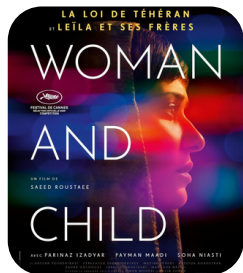
Ateliers complets



DU 01 AU 07 AVRIL

EN VOST

WOMAN AND CHILD



2h11 - Drame de Saeed Roustaei
Avec Parinaz Izadyar, Sinan Mohebi

Mahnaz, une infirmière de 45 ans, élève seule ses enfants. Alors qu'elle s'apprête à épouser son petit ami Hamid, son fils Aliyar est renvoyé de l'école. Lorsqu'un accident tragique vient tout bouleverser, Mahnaz se lance dans une quête de justice pour obtenir réparation... **Compétition officielle au Festival de Cannes 2025.**

ALTER EGO



1h39 - Comédie de Nicolas Charlet et Bruno Lavaine
Avec Laurent Lafitte, Blanche Gardin

Alex a un problème : son nouveau voisin est son sosie parfait. Avec des cheveux. Un double en mieux, qui va totalement bouleverser son existence. **Et si une meilleure version de vous-même débarquait dans votre vie ?**

DU 8 AU 14 AVRIL

LA MAISON DES FEMMES



1h50 - Drame de Melisa Godet
Avec Karin Viard, Laetitia Dosch

À la Maison des femmes, on soigne les femmes victimes de violences. Ailleurs elles sont menacées, brutalisées, violées, mutilées, leurs souffrances ignorées. Ici, elles sont écoutées, soutenues, aidées, crues. Diane, Manon, Inès, Awa et les autres leur donneront le bras jusqu'à ce qu'elles puissent se relever. En équipe. Quitte à risquer leur propre équilibre. **Il n'y en a pas beaucoup des gens qui changent la vie en mieux.**

VICTOR COMME TOUT LE MONDE



1h28 - Comédie, drame de Pascal Bonitzer
Avec Fabrice Luchini, Chiara Mastroianni

Habité par Victor Hugo, le comédien Robert Zucchini traîne une douce mélancolie lorsqu'il n'est pas sur scène. Chaque soir, il remplit les salles en transmettant son amour des mots. Jusqu'au jour où réapparaît sa fille, qu'il n'a pas vue grandir... Et si aimer, pour une fois, valait mieux qu'admirer ? **Victor Hugo avait plus d'une muse dans son sac... Éternel amoureux ou un séducteur impénitent ?**

DU 15 AU 21 AVRIL

LE CRIME DU 3ÈME ÉTAGE



1h44 - Policier de Remi Bezancon
Avec Gilles Lellouche, Laetitia Casta

Une universitaire passionnée par l'œuvre d'Hitchcock se persuade que le voisin d'en face, de l'autre côté de la cour, a assassiné sa femme. Avec son mari, un romancier à succès spécialisé dans le thriller, elle se lance dans une enquête aussi risquée qu'absurde. **"Un très bel hommage au cinéma d'Hitchcock" Diverto.**

EN VOST

CE QU'IL RESTE DE NOUS



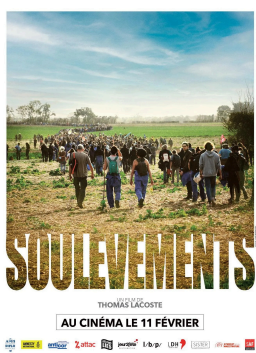
2h25 - Drame de Cherien Dabis
Avec Saleh et Adam Bakri, Cherien Dabis

Après qu'un adolescent palestinien a été entraîné dans une manifestation en Cisjordanie, sa mère raconte l'histoire de sa famille, faite d'espoir, de courage et de lutte acharnée, qui a conduit à ce moment fatidique. **"Une grande fresque historique, une saga bouleversante" Télérama.**

CINÉ DÉBAT "SOULÈVEMENTS" MARDI 21 AVRIL À 20H00



1H45 - Documentaire de Thomas Lacoste



Un portrait choral à 16 voix, 16 trajectoires singulières, réflexif et intime d'un mouvement de résistance intergénérationnel porté par une jeunesse qui vit et qui lutte contre l'accaparement des terres et de l'eau, les ravages industriels, la montée des totalitarismes et fait face à la répression politique. Une plongée au cœur des Soulèvements de la Terre révélant la composition inédite des forces multiples déployées un peu partout dans le pays... **La séance sera suivie d'un débat avec Bernard Schmitt, président de Vosges Nature Environnement, porte-parole de Eau88.**

Tarifs : Plein 6.50€ / Adhérent MCL 5.70€ / Moins de 16 ans 4€

LA GUERRE DES PRIX



1h36 - Thriller d'Anthony Dechaux
Avec Ana Girardot, Olivier Gourmet

Audrey, défenseuse du bio et du local, est cheffe du rayon produits laitiers d'une grande enseigne. Repérée par sa hiérarchie, elle rejoint la centrale d'achat. Accompagnée par un vétéran des négociations annuelles, Audrey sera confrontée à ses paradoxes de jeune femme idéaliste et revancharde.

CINÉ DÉBAT

DIMANCHE 26 AVRIL À 17H

LA GUERRE DES PRIX

Suivi d'un débat avec **Danielle et Yves CLAUDEPIERRE, producteurs de fruits.** Exploitation familiale depuis 2 générations, Yves et Danielle vous proposent une large gamme de fruits le tout dans une démarche de production raisonnée. Vous retrouverez leur gamme en circuits courts (Côté paysan) et en grandes et moyennes surfaces.

Tarifs : Plein 6.50€ / Adhérent MCL 5.70€ / Moins de 16 ans 4€

DU 29 AVRIL AU 5 MAI



CINÉ CLUB #3

MERCREDI 29 AVRIL À 20H



1h53 - Comédie dramatique de Claude Sautet

Amis depuis la plus tendre enfance, Vincent, François, Paul et Armand, tous la cinquantaine, se retrouvent chaque dimanche à la campagne. Au quotidien, chacun connaît quelques déboires sentimentaux. Mais lorsque Vincent est victime d'une crise cardiaque, ses amis prennent conscience de l'importance de leurs problèmes. **3ème rendez-vous pour le ciné club de la MCL qui vous propose de redécouvrir des films cultes du patrimoine, des incontournables de cinéaste connus, parfois oubliés... Venez écouter, voir, peut-être échanger sur ces formidables classiques que l'on fera revivre ensemble dans un cadre informel et convivial, présenté par Nordin Hamza de la commission cinéma.**

Tarifs : Plein 6.50€ / Adhérent MCL 5.70€ / Moins de 16 ans 4€

LES RAYONS & LES OMBRES



3h13- Drame de Xavier Giannoli
Avec Jean Dujardin, Nastya Golubeva Calax

Jean et Otto, un homme de presse français et un jeune francophile allemand, se battent pour la paix en Europe. La fille de Jean, Corinne, démarre une brillante carrière d'actrice de cinéma. Mais la guerre éclate et la France est occupée. Les deux amis ont un rôle majeur dans cette nouvelle France. Jean trouve la stature d'un grand patron de presse, ardent promoteur de la Collaboration avec l'occupant, Otto devient l'ambassadeur du Reich à Paris. Corinne, se trouve jetée dans la fosse aux lions... **Film qui nous plonge dans les rouages de la collaboration en France durant le 2nd guerre mondiale.**

EN VOST



LA GIFLE

1h26 - Comédie de Frédéric Hambaek
Avec Julia Jentsch, Felix Kramer

Marielle, la fille de 12 ans de Julia et Tobias, Marielle développe des capacités télépathiques, l'équilibre au sein de la famille commence alors à vaciller. **La Gifle a notamment été présenté lors de la 75ème édition de la Berlinale ainsi que lors de l'édition 2026 du Festival Premiers Plans d'Angers.**

AFCAE

Le coup de coeur surprise de l'AFCAE, votre rendez-vous mensuel au cinéma de la MCL. Venez découvrir un film surprise en Avant Première chaque premier mardi du mois. **Mardi 5 mai à 18h30 au cinéma de la MCL.**



DÈS 5 ANS

WALTER LAPIN

1h22 - Animation de Caroline Origer

Walter est le chanceux papa d'une joyeuse bande de petits lapins. Un jour, après un gros choc, il perd la mémoire... et se met à croire qu'il est un véritable super-héros ! Ça tombe bien : sa voisine, une hérissonne intrépide, cherche justement un partenaire pour explorer le monde. Les voilà embarqués dans une incroyable aventure. Mais la bande de petits lapins n'a pas dit son dernier mot : pas question de laisser leur super-papa. Ils vont tout faire pour lui rappeler que, finalement, le plus cool des super-pouvoirs... c'est la famille !

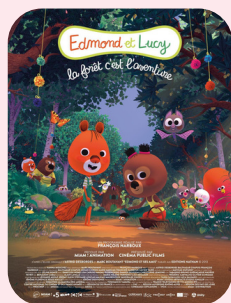


DÈS 3 ANS

EDMOND ET LUCY LA FORÊT, C'EST L'AVENTURE

45 min - Animation de Francois Narboux

La forêt d'Edmond et Lucy est un monde à explorer sans fin ! Sentiers secrets, arbres centenaires, habitants mystérieux... À chaque pas, la nature révèle ses richesses et ses mystères. Pour nos deux explorateurs en herbe, l'aventure est partout. Il suffit de se laisser guider par la forêt !



DÈS 8 ANS

PLANÈTES

1h15 - Animation de Momoko Seto

Dendelion, Baraban, Léonto et Taraxa, quatre akènes de pissenlit rescapés d'une succession d'explosions nucléaires qui détruisent la Terre, se trouvent projetés dans le cosmos. Après s'être échoués sur une planète inconnue, ils partent à la quête d'un sol propice à la survie de leur espèce. Mais les éléments, la faune, la flore, le climat, sont autant d'embûches qu'ils devront surmonter.



CINÉ

JEUNE PUBLIC

Du 11/04 AU 28/04

A la MCL de Gérardmer



DÈS 6 ANS

LES CONTES DU POMMIER

1h10 - Animation de Patrik Pass Jr.

Lors d'un séjour chez son grand-père, Suzanne (8 ans) s'improvise conteuse pour illuminer la maison d'histoires imaginaires et merveilleuses qu'elle raconte à ses deux frères afin de combler l'absence de leur grand-mère.

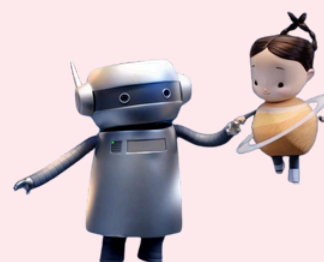


DÈS 6 ANS

L'ODYSSÉE DE CÉLESTE

1h25 - Animation de Kid Koala

Une jeune astronaute et son robot explorent le chagrin, la perte et l'amour à travers les générations.



cinema.mclgerardmer.fr

LES HORAIRES D'AVRIL

DU 01 AU 7 AVRIL		MER 01	JEU 02	VEN 03	SAM 04	DIM 05	LUN 06	MAR 07
EN VOST	WOMAN AND CHILD (2H11)	18h00	-	20h00	18h00	-	20h00	-
	ALTER EGO (1H39)	20h30	-	18h00	20h30	-	18h00	-
DU 08 AU 14 AVRIL		MER 08	JEU 09	VEN 10	SAM 11	DIM 12	LUN 13	MAR 14
5 ANS	LA MAISON DES FEMMES (1H50)	-	-	18h15	20h30	18h15	20h30	18h15
	VICTOR COMME TOUT LE MONDE (1H28)	-	-	20h30	18h45	20h30	18h45	20h30
	WALTER LAPIN (1H22)	-	-	-	17h00	-	16h00	14h30
3 ANS	EDMOND ET LUCY, LA FORÊT C'EST L'AVENTURE (0H45)	-	-	-	-	-	15h00	16h15
DU 15 AU 21 AVRIL		MER 15	JEU 16	VEN 17	SAM 18	DIM 19	LUN 20	MAR 21
EN VOST	LE CRIME DU 3ÈME ÉTAGE (1H44)	18h30	-	20h30	-	18h00	20h30	17h45
	CE QU'IL RESTE DE NOUS (2H25)	20h30	-	17h45	-	20h00	17h45	-
3 ANS	SOULÈVEMENTS (1H45)	-					CINÉ DÉBAT	20h00
	EDMOND ET LUCY, LA FORÊT C'EST L'AVENTURE (0H45)	14h15	09h30	-	-	-	16h30	-
	WALTER LAPIN (1H22)	15h15	-	15h30	-	-	14h45	16h00
6 ANS	LES CONTES DU POMMIER (1H10)	17h00	10h30	14h00	-	-	10h00	14h30
DU 22 AU 28 AVRIL		MER 22	JEU 23	VEN 24	SAM 25	DIM 26	LUN 27	MAR 28
5 ANS	LA GUERRE DES PRIX (1H35)	20h00	-	18h30	20h00	17h00 CINÉ DÉBAT	20h30	18h30
	WALTER LAPIN (1H22)	14h15	-	15h45	18h15	-	-	15h00
3 ANS	EDMOND ET LUCY, LA FORÊT C'EST L'AVENTURE (0H45)	15h45	-	17h30	-	-	16h00	-
6 ANS	L'ODYSSÉE DE CÉLESTE (1H25)	16h45	14h30	14h00	-	-	17h00	16h45
8 ANS	PLANÈTES (1H15)	18h30	-	20h30	-	19h45	18h45	20h30
DU 29 AVRIL AU 5 MAI		MER 29	JEU 30	VEN 1	SAM 2	DIM 3	LUN 4	MAR 5
EN VOST	LES RAYONS ET LES OMBRES (3H13)	16h00	-	-	19h00	17h00	19h00	15h00
	VINCENT, FRANÇOIS, PAUL & LES AUTRES (1H53)	20h00	CINÉ CLUB					
	LA GIFLE (1H36)	-	-	-	17h00		17h00	20h30
	AFCAE - COUP DE COEUR SURPRISE							AVANT PREMIÈRE 18h30

Les dernières séances de chaque film sont indiquées en **GRAS**.

Les tarifs du cinéma : Plein 6,5€ / Adhérent & lundi 5,7€ / Vendredi 18h 4,5€ / - de 16 ans 4€ /
 Famille + 16€ / Abo.60€ / Abonnement adhérent MCL 50€
 Contremarques acceptées : Chèques vacances, ANCV connect / Ciné Chèques / E-Ciné Chèques /
 Carte Zap / Carte jeun'est / Pass culture

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux
 et sur notre site mclgerardmer.fr



LES MÔMES DE LA MCL 6/11 ans – Horaires de 9h à 17h (Garderie dès 7h45 et jusqu'à 18h)

Première semaine – 13 au 17 avril : Retour vers le futur

Nous proposons aux enfants une immersion ludique et éducative dans trois époques charnières. À travers le prisme de la saga "Retour vers le Futur", les jeunes participants découvriront les jeux d'autrefois (1955), relèveront des défis sportifs et scientifiques (1985) et développeront leur créativité en imaginant le monde de demain (2015/2045). Une aventure rythmée entre sport, ateliers manuels et grands jeux de cohésion.

Deuxième semaine – 20 au 24 avril : "Gérardmer, nos regards, nos mémoires, notre demain"

Imaginez Gérardmer à travers les yeux de ceux qui l'ont habitée il y a cent ans, et ceux qui l'inventeront demain. Entre enquête et création artistique avec Cayu, les enfants ne feront pas que découvrir le patrimoine : ils le réinventeront ! À travers la photographie, le dessin, nos jeunes talents remontent le fil du temps pour comprendre leur environnement et imaginer un futur durable au cœur du Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges.



ON EST PLUS DES MÔMES 9/14 ans – Les après-midi de 14h à 17h (Garderie jusqu'à 18h)

Première semaine – Du 13 au 17 avril : Exploration et souvenirs

Avis à tous les explorateurs de la Perle des Vosges ! Les photos de nos grands-parents s'effacent... et avec elles, nos souvenirs ! Munis de votre carnet d'aventurier, venez parcourir Gérardmer pour retrouver les lieux disparus. Comparez les clichés d'autrefois avec la ville d'aujourd'hui, déchiffrez les secrets des anciens ...

Deuxième semaine – 20 au 24 avril : "Gérardmer, nos regards, nos mémoires, notre demain"

Imaginez Gérardmer à travers les yeux de ceux qui l'ont habitée il y a cent ans, et ceux qui l'inventeront demain. Création artistique avec Marielle, les enfants ne feront pas que découvrir le patrimoine : ils le réinventeront ! À travers le collage engagé, nos jeunes talents remontent le fil du temps pour comprendre leur environnement et imaginer un futur durable au cœur du Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges.

LES ADOS 11/17 ans – Horaires de 17h30 à 20h

Venez nombreux participer à un temps convivial et d'échanges autour de jeux de société, jeux vidéo, karaoké ... Ados, venez créer votre soirée !

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS SUR MCLGERARDMER.FR
INSCRIPTION À FAIRE AU 03 29 63 11 96 OU PAR MAIL À DIRECTIONACM@MCLGERARDMER.FR
MINIMUM 8 JOURS AVANT LA VENUE DE VOTRE ENFANT

ESPACE FAMILLE - ATELIERS EN AVRIL

Escale au Japon , à la découverte de l'ikigai

En avril, alors que le printemps s'installe doucement et que la nature s'éveille tout autour de nous, je vous invite à découvrir l'ikigai, ce concept japonais qui nous invite à explorer ce qui donne du sens à notre vie. Plongez dans l'atmosphère apaisante du Japon où l'on cultive l'harmonie, la simplicité et l'attention portée aux petites choses du quotidien, et laissez-vous guider vers ce qui vous anime profondément. Deux heures pour ralentir, respirer, vous déposer... et partir à la rencontre de ce qui nourrit votre élan intérieur et vous fait vibrer. Cercle de parole, rituels de détente, exploration créative, pratiques corporelles douces et visualisation viendront rythmer cette escale bien-être, pensée comme une parenthèse hors du temps pour vous reconnecter à votre boussole intérieure. Un moment doux et inspirant pour faire émerger ce qui compte vraiment pour vous.

ATELIER BIEN ÊTRE POUR LES FEMMES



**Vendredi 10/04 de 18h à 20h
à la MCL**

Tarifs : 7,5€ code A / 10€ code B
12,5€ code C / 15€ code D
17,5€ code E

Comprendre le fonctionnement TDAH

Vous accompagnez un enfant TDAH ? Le samedi 11 avril, on vous offre une pause. Venez prendre un café avec d'autres parents et Emilie Chatelain, consultante en parentalité TDAH. Au programme : comprendre le fonctionnement TDAH. Déconstruire les préjugés. Repartir avec des pistes concrètes pour la maison. Ambiance cocooning et respectueuse. Pour que vous puissiez profiter pleinement de ce moment d'échange, Fanny, notre animatrice Jeunesse & Famille, proposera des jeux de société pour les enfants (dès 4 ans) dans un espace dédié. Soyez sereins, vos enfants s'amusent pendant que vous soufflez !

POUR LES PARENTS



**Samedi 11/04 de 10h à 12h
à la MCL**

Accès libre

Le Japan Addict Z est de retour !

Avis aux fans de mangas, de jeux vidéo et de culture nippone ! Le Parc des Expositions de Strasbourg se transforme en temple de la pop culture. Thème « Robots & Vaisseaux », préparez-vous à un voyage immersif et électrisant. Pourquoi y aller en famille ? Le spectacle permanent : Admirez les incroyables défilés de Cosplay (costumes) sur la grande scène. La culture en s'amusant : Initiations aux arts martiaux sur un tatami géant, ateliers de calligraphie et origami. Gaming & Danse : Bornes d'arcade, tournois de jeux vidéo et finale nationale de danse K-Pop ! Gastronomie : Un espace food-trucks pour goûter aux saveurs du Japon.

*Tarif comprenant le transport en bus + l'entrée, prévoir un pique nique ou restauration sur place. Inscription avant le 15/05

SORTIE FAMILLE



**Samedi 06/06 de 8h à 20h
au parc expo Strasbourg**

Tarifs* : 20€ dès 10 ans
3€ pour les - de 10 ans



MAISON CULTURE & LOISIRS

1, Boulevard de Saint Dié
88400 GERARDMER
03 29 63 11 96 /contact@mclgerardmer.fr

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux, l'appli MCL
et sur notre site mclgerardmer.fr



HORAIRES & CONTACTS

L'accueil de la MCL est ouvert du lundi au vendredi de 14h à 20h30,
sauf périodes exceptionnelles.

NOS PARTENAIRES ET FINANCEURS

