

Ateliers – Forum local de Winnipeg 2018

- 1. 4 Façons de mieux s'arranger** **Maximum de participants : 20**
Animatrice : Éline Tougas
Penses-tu que les gens qui t'entourent sont (parfois) frustrants, incompréhensibles ou pas gentils ? Aimerais-tu savoir pourquoi ? Viens apprendre les quatre tendances de personnalités, enseignées sous forme de jeux de table, de jeux compétitifs et de jeux de collaboration. Viens jouer pour mieux te connaître et t'apprécier (et mieux connaître et apprécier les autres) !
- 2. Arts martiaux** **Maximum de participants : 20**
Animateur : Guy Vincent
Venez apprendre des techniques d'arts martiaux et ses bénéfices afin que les participants profitent d'un entraînement plus intense, acquièrent une expertise profonde et s'épanouissent pleinement.
SVP porter des vêtements souples afin de pouvoir bien faire les mouvements.
- 3. Cardio Danse (atelier am)** **Maximum de participants : 12**
Animatrice : Julie Belley
Avez-vous envie de vous amuser en bougeant? Voici une classe pour ceux qui aiment danser à un rythme de musique latine et internationale et qui recherchent un entraînement dynamique ainsi qu'aérobie. Aucune expérience requise.
Apportez vos espadrilles propres, votre énergie et votre sourire!
- Bootcamp (atelier pm)** **Maximum de participants : 12**
Animateur : Benoit Vouillon
Attendez-vous à l'inattendu dans cet entraînement énergétique. Vous aurez pour défi de faire des exercices allant des pompes à l'entraînement par intervalles, avec peu de pauses de récupération. L'équipement utilisé dans le cadre de cet entraînement complet et très efficace peut inclure les poids, les tubes élastiques, le bosu et le banc d'étape. Mettez-vous en forme dans un environnement avec des gens qui vous appuient et vous motivent.
Apportez vos espadrilles propres, votre énergie et votre sourire!
- 4. Dodgeball** **Maximum de participants : 30**
Animateur : Jean-Luc Lafèche
Passionné du jeu de dodgeball ? Venez apprendre les techniques diverses et surtout jouer au dodgeball avec d'autres !
- 5. Dans la peau d'un étudiant** **Maximum de participants : 15**
Animateur : Bureau de recrutement
Bientôt les études post-secondaires, êtes-vous nerveux? Rencontrez deux étudiants actuels à l'Université de Saint-Boniface (USB) qui vous parleront de leur expérience et à qui vous pourrez poser toutes vos questions. En prime, une tournée de l'USB!

**6. En déplacement : une simulation
du périple d'un réfugié**

Maximum de participants : 20

Animatrice : Janelle Delorme

Dans cette activité, vous aurez à franchir neuf étapes, simulant le parcours d'une famille fuyant les dangers de la guerre. Comprenez mieux les problèmes auxquels peut être confrontée une famille de réfugiés durant son périple vers la sécurité.

7. Henné

Maximum de participants : 20

Animatrice : Christel Lanthier

Venez apprendre à créer le tatouage de vos rêves, ce n'est pas permanent, mais quand même super beau !

8. Improvisation

Maximum de participants : 30

Animateur : Renaud Doucet

L'improvisation théâtrale, c'est bien plus qu'un jeu théâtral, c'est aussi une discipline à part entière. C'est un art d'expression de soi qui permet de développer la créativité, l'écoute et le sens de la répartie. Faire de l'impro est un travail à faire en équipe sur scène ou dans la vie de tous les jours! Mais surtout, l'impro c'est totalement amusant !

Venez apprendre des exercices de réchauffement et abordez le jeu d'impro tel que pratiqué par la Ligue nationale d'improvisation depuis 1976. *Jouons avec notre corps, la langue de Molière et notre culture !*

Renaud Doucet : « J'étais un adolescent très timide, l'impro m'a permis d'en apprendre sur moi et me voici maintenant comédien professionnel et Animateur Radio! J'ai très hâte de vous en apprendre davantage sur ce qui m'a appris la vie tout en m'amusant. »

9. Le compost : une matière foisonnante de vie

Maximum de participants : 15

Animateur : Fernand Saurette

Prenez un voyage à l'échelle microscopique pour admirer la vie qui existe dans le compost. L'atelier a pour but de vous montrer comment réussir à faire un bon compost à l'aide de milliards de petits micro-organismes. Il s'agit tout simplement de nourrir ces bestioles avec de la nourriture qu'ils adorent vos déchets de la cuisine. Venez voir comment commencer un petit bac de compost en recyclant de la matière organique. Un microscope sera disponible pour que vous puissiez voir de vos propres yeux, les protistes à l'œuvre.

10. Mini-album photo

Maximum de participants : 15

Animatrice : Chantal Young

Fabriquez un mini-album photo avec des papiers spéciaux, des collants et du washi tape pour exposer vos photos et vos souvenirs préférés.

SVP apporter une dizaine de photos imprimées.

11. Perlage de fleurs métisses

Animatrice : Mona Moquin

Maximum de participant : 15

Apprenez l'art de plusieurs peuples autochtones, le perlage!

12. Petit pot de nature !

Maximum de participants : 10

Animatrice : Marie-Anne Beaudette

Mains et pieds secs, égratignures, et brûlures ? Découvrez certains des dons guérisseurs présents dans la nature, et surtout, apprenez à les contenir dans des petits pots ! Ces baumes guérisseurs pourront toujours être à la portée de la main!

(Chaque participant aura la chance de garder un échantillon du baume fabriqué pendant l'atelier !)

13. Sciences infirmières

Maximum de participants : 15

Animateur : à confirmer

Cet atelier vous offrira la chance d'interagir dans un vrai laboratoire de sciences infirmières à la fine pointe de la technologie, de manipuler l'équipement et se mettre à la place d'un patient.

Conférencier du matin : Tristan Fréchette – la Grande Traversée

Spectacle en après-midi : Chiens de prairie