

LES ATELIERS TENTACULAIRES DU POULPE

MARS 2023

RESSOURCERIE ASSOCIATIVE & CAFÉ-ATELIER

LES CONCERTS

Les vendredis 19h30-21h

Vendredi 3

TIPHENN FAUCHOIS

en Duo avec Sory Pappus Diabate. Auteur - compositeur, chanteuse, pratique les claquettes et joue du Kamelen Goni

Vendredi 10

AOSI

Vendredi 17

JUSTIN MAURICE

DUO BLUES

Duo de blues guitares, chant, harmonica, percussions, dobro, tout le répertoire de ROBERT JOHNSON...

Vendredi 24

MARICELA LIXA

Vouée au Conservatoire de Lyon à l'âge de 6 ans, Maricela (son prénom «biologique») adoptée Alix, a préféré écouter de la musique et faire ses Mixtapes tout en profitant de sa vie sociale et de ses ballades en Nature plutôt que de s'enfermer dans les carcans et dictats de la discipline du conservatoire.

Vendredi 31

THE MARLINGS

The Marlings est né de la rencontre de musiciennes passionnées de folk et de blue grass.

PRATIQUE CULTURELLE

Tous les mardis

Danse africaine

avec **Stephane Mensah**

18h-19h - prix libre

Tout public

African free dance, de la danse Africaines à la danse contemporaine

infos/résa : 06 24 52 53 45

Tous les Mercredis

Anglais débutants

avec **Lina**

19h30-21h - prix libre

Parents/enfants jusqu'à 3 ans

Atelier d'anglais grammaire, vocabulaire ludique et pratique.

infos / résa : 07 54 37 26 54

Tous les Jeudis

La découverte

avec **Ameth Sissokho**

17h-18h - prix libre

Tout public

Venez apprendre à jouer et connaître les instruments africains: Tama, djembe.. et surtout le réparer, lui redonner vie.

infos/résa : programmation@

lepoulperessourcerie.org

COUTURE

Vendredis 3, 17 et 31

Couture générale

17h-19h - Prix libre - Tout public

Juste curieux.se ou déjà initié.es, venez avec votre projet couture, retouche ou réparation. Si vous n'en avez pas, laissez vous tenter par les modèles proposés.

infos/résa : programmation@

lepoulperessourcerie.org

VENDREDIS SOIR :

THIEP YASSA MAFÉ... 9€

RECHERCHE BÉNÉVOLES

PERMANENCE BÉNÉVOLES les jeudis 17h-18h

ana@lepoulperessourcerie.org

Mercredi 1er
Cagoules pour toustes !
avec Ana

17h-19h - Prix libre

Pour la journée internationale des droits des femmes, viens réaliser ta cagoule pour aller manifester. Elle te protégera du patriarcat en tout anonymat.

infos/résa : ana@lepoulperessourcerie.org

Saponification à froid

19h - 20h30 - prix libre - adultes

infos / résa : apolline@

lepoulperessourcerie.org

Café signe
avec Jessica

18h30-20h45 - Prix libre

infos/résa : 06 74 56 76 07

Samedi 4

Atelier d'écriture

«ÉCRIRE LE 18ème...»

15h - 17h - Prix libre - 10 part. max

S'aventurer, inventer et partager. Écrire à partir d'une photo, d'un graffiti, d'un extrait de roman ou de film... Raconter votre histoire du 18ème arrondissement de Paris.

infos/résa : miseptembre.contact@gmail.com

Cagoules pour toustes !
avec Ana

17h-19h - Prix libre

Plus d'infos à la date du 1er Mars

infos/résa : ana@

lepoulperessourcerie.org

Mercredi 8
JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Mercredi 8
Groupe de parole sur les luttes queer et féministe

18h-19h

En ce jour du 8 mars, il est important de créer des espaces de paroles pour toustes. Venez discuter avec nous de vos expériences dans la lutte queer et féministe. Atelier en mixité choisie, sans hommes cis.

infos/résa : elio@lepoulperessourcerie.org

Initiation DJing sur platines vinyles

17h-19h - Prix libre

Initiation DJ pour mixer sur platines vinyles - apportez vos propres vinyles, quelques-uns seront amenés (house/electro/techno). Vous pourrez essayer pendant 20 à 30 minutes de mixer sur des platines vinyles accompagnés par un DJ amateur.

infos/résa : charly.mietton@gmail.com

Vendredi 10

Massages assis avec Maly

16h - 19h - Prix libre

Venez comme vous êtes et avec votre humeur du moment pour un instant de convivialité. Ce massage habillé sur chaise va vous détendre, libérer les tensions et vous procurer un état de bien-être en quelques minutes !

infos/résa : massagemaly@gmail.com

Maroquinerie

17h-20h - Adultes - prix libre

Apprenez les bases du travail du cuir parmi des modèles proposés.

infos/résa : programmation@

lepoulperessourcerie.org

Shiatsu

17h-20h - Prix libre

Recevez un massage Shiatsu de 45 mn, pour soulager et harmoniser les dysfonctionnements de l'organisme sur le plan corporel (tensions musculaires, maux de dos, digestion,...) et le plan émotionnel (stress, anxiété, fatigue, sommeil,...)

infos/résa : massage.shiatsu.ki@gmail.com

Fermentation

18h - 19h30 - Prix libre

Découvrez les bienfaits des légumes lacto-fermentés, préparez des recettes simples avec des aromates. Apportez de quinoiter et des bocaux de 100 à 250 ml.

infos/résa : communerbe@gmail.com

Samedi 11

VERNISSAGE

Architectures

Par Rebecca Soulesky - 16h-20h

Pour cette exposition féministe, Rebecca Skoutelsky intègre à son univers coloré les phrases des collages féminicides qui inondent nos villes depuis quelques années. Avec ce projet, elle veut mettre en lumière le contraste qui existe entre la beauté de l'espace urbain et de nos intérieurs et la monstruosité des violences de genre, jusqu'aux féminicides qui s'y déroulent.

Samedi 11

Couture anti gaspi

16h - 18h - prix libre - adultes

Viens coudre tout le nécessaire pour une vie sans emballage ni déchet.

infos / résa :

apolline@lepoulperessourcerie.org

Fiction de l'imaginaire

17h-19h - Gratuit

Des exercices d'écriture, de rédaction et de narration pour construire - ou consolider - son univers pour ceux qui souhaitent faire entrer d'autres dans leurs mondes, apprendre de leurs regards, comme pour ceux qui ont besoin d'un espace safe et vaste où l'imagination peut courir librement, dans les échanges comme dans l'introspection.

infos/résa Léo 06 42 87 65 45

Samedi 11

Vente de plantes

15h-19h - Prix libre

L'association RACINES et sa ressourcerie végétale mobile propose une vente de plantes récupérées à prix libre.

Mercredi 15

Fabrique Ta Carte

15h - 17h - prix libre - à partir de 6 ans

Pour fêter un anniversaire, une fête ou juste pour faire plaisir, viens fabriquer ta carte de vœux avec Sylvie ! Suivi d'un petit goûter pour admirer nos œuvres ensemble.

infos / résa : 06 74 56 76 07

Café signe
avec Jessica

18h30-20h45 - Prix libre

infos/résa : 06 74 56 76 07

Saponification à froid

19h - 20h30 - prix libre - adultes

Apprends à fabriquer tes savons.

infos / résa : apolline@

lepoulperessourcerie.org

Samedi 18

Atelier d'écriture

«ÉCRIRE LE 18ème...»

15h - 17h - Prix libre - 10 part. max

Plus d'infos à la date du 4 mars

infos/résa : miseptembre.contact@

gmail.com

Bestiaire imaginaire

15h - 18h - Prix Libre

Atelier ouvert à toustes, pour venir imaginer, bricoler et créer une peluche chimérique et unique. A travers le réemploi de peluches collectées dans des ressourceries, nous accompagnons petits et grands à redonner une nouvelle vie à des peluches orphelines qui n'attendent qu'une chose : se métamorphoser pour trouver une nouvelle famille d'adoption ! Rien n'est impossible, tout est à rêver !

infos/résa : bestiaireimaginaire.

chimere@gmail.com

Samedi 18

Théâtre

«Il faut qu'une porte soit ouverte ou fermée» 1845 d'Alfred de Musset.

19h - Tout public

Nous suivons la rencontre amoureuse entre une Marquise et un Comte portée par les mots doux et spirituels du poète et dramaturge d'Alfred de Musset. La Marquise se dit insensible au langage du Comte qui semble bien décidé à lui faire sa déclaration... un discours qui ne semble pas lui déplaire.

Mercredi 22

Réparer un meuble
avec Alice

17h - 19h - Prix libre

Apprenez à réparer un meuble de A à Z. Diagnostique, démontage, ponçage, réparation, peinture ou vernis. Venez avec votre petit meuble ou réparez un meuble collecté.

infos/résa : 06 59 02 59 35

Réparation jeux & jouets

15h - 17h - Prix libre

Atelier de réparation de jeux et jouets

infos/résa : Emma 06 29 78 01 84

Vendredi 24

Massages assis avec Maly

16h - 19h - Prix libre

Plus d'infos à la date du 10 Mars

infos/résa : massagemaly@gmail.com

Samedi 25

Couture : Sac en jute

15h - 18h - prix libre - adultes

Transforme un sac de café en toile de jute en cabas à tout faire.

infos / résa :

apolline@lepoulperessourcerie.org

Fiction de l'imaginaire

17h - 19h - Gratuit

Plus d'infos à la date du 11 mars

infos/résa Léo 06 42 87 65 45

Samedi 25

REPAIR CAFE

14h-18h - Tout public

Rapportez vos appareils et objets cassés et tentons ensemble de les réparer !

infos/résa : 06 73 18 49 69

Mercredi 29

Troc de graines

15h - 18h - Gratuit

Pour l'arrivée du printemps, les associations Racines, la Goutte verte et le Poulpe proposent un troc de graines pour semer sans modération ! Venez échanger vos semences.

BEAUTE

Tous les mercredis

Henné

avec **Rubina**

17h-19h - Prix libre

Préparez vos bras, Rubina vient les sublimer de son plus beau henné.

infos/résa : 07 51 54 69 54

YOGA

Tous les Mercredis

Yoga adulte
avec Marina

12h30-13h30 - 10€

infos/résa : 0660405607

aniramdam@gmail.com

Tous les Samedis

Yoga adulte
avec Julie

10h-11h30 puis 11h45-13h15 - 12€

Pas souple ? Manque de tonus ? Stressé.e ? Le yoga est fait pour vous ! Tous niveaux bienvenus, débutant ou confirmé.

infos/résa : 0644332388

maitri-yoga.fr

BIEN-ÊTRE

Les vendredis 3, 17, 31

Kinésiologie avec Fanny

16h-19h - prix libre - adultes

La kinésiologie est une pratique globale qui permet de cibler la cause originelle d'un mal-être, puis de dissoudre les blocages associés pour créer un meilleur équilibre dans tous les domaines de la vie, en alliant corps, mental, émotionnel et énergétique.

infos / résa : 07 82 76 70 84

Les Samedis 11 et 25
Soins quotidiens au naturel
avec Ursula

13h30-15h30 - Prix libre

Découvrez les gestes et astuces de soin pour des «bobos»: rhumes, écorchures, foulures etc. Pendant deux heures, en petit groupe, découvrez les solutions du naturopathe au plus près des préoccupations de la personne. Il ne s'agit pas d'une consultation mais un problème à traiter dont bénéficieront tous les participants.

infos / résa : 06 12 06 53 47

Tous les Mardis

Consultation individuelle
de naturopathie

au choix 16h30 ou 18h - Prix libre - adultes

La naturopathie est un art de vie ayant pour but d'optimiser sa santé par des moyens naturels. Après un court bilan de vitalité, nous pourrions dessiner ensemble une hygiène de vie adaptée à vous et à vos besoins.

infos/résa : 06 18 98 67 40