

Ce mois-ci au Poulpe

VENDEDI 6 ET SAMEDI 7 SEPTEMBRE
14h - 19h
C'est la rentrée!

Réemployez les fournitures scolaires, n'achetez pas du neuf, venez trouver tout ce qu'il vous faut dans votre ressourcerie !

SAMEDI 21

Repair Café
14h → 18h | Tout public
Rapportez vos appareils et objets cassés et tentons ensemble de les réparer ! Inscription obligatoire.
☎ [06 73 18 49 69](tel:0673184969)

Ecriture d'imagination
14h → 17h | 20€ | Adultes
Venez participer à un atelier d'écriture d'imagination autour de textes, chansons et films. Des exercices ludiques sur des thématiques variées pour muscler son imagination et construire des récits qui vous ressemblent. Un atelier organisé par « Les Mots ouverts ». Inscriptions avant le 19 septembre. Minimum 5 participants max 10.

Flash tatouage
11h → 19h | Prix sur demande | Adultes
Plus d'infos au jeudi 19 septembre.
+ Réserve ton flash ou projet par DM ou mail etiennedessin@proton.me / tataconsuelo@protonmail.com

Autour du crochet
17h → 19h | Prix libre à partir de 2€ | Tout public
Fabriquer du fil en recyclant vos T-shirts usés ou utiliser des vieux bouts de laines: avec un crochet tout se transforme. Dès la première heure de pratique on tient le bon bout et on voit son travail. A la deuxième tout est possible pour recycler et fabriquer ou inventer des usages. Apprenez les bases ou venez vous dérouiller avec vos outils ou ceux du poulpe pour repartir gagnant
☎ h.hayette@gmail.com

MERCREDI 25
Linogravure
19h → 21h | Prix libre à partir de 15€ | Adultes
Venez graver votre dessin sur une plaque de linogravure et l'imprimer en plusieurs exemplaires !
☎ louisealoupic@gmail.com

JEUDI 26
Les fruits des Apiacées
19h → 20h30 | Prix libre | Adultes
Dégustation et observation des graines de fenouil, cumin, carvi, carotte, berce, angélique...en prenant connaissance de leurs usages.
☎ communerbe@gmail.com

VENDEDI 27
Vente de plantes
14h → 17h | Prix libre | Adultes
L'association RACINES et sa ressourcerie végétale mobile proposent une vente de plantes récupérées à prix libre.

Maroquinerie
17h → 20h | Prix libre | Adultes
Apprenez les bases du travail du cuir parmi des modèles proposés.
☎ apolline@lepoulperessourcerie.org

SAMEDI 28
Découverte de la Sophrologie avec Laurène
15h → 16h30 | Prix 12€ | Adultes
Relaxations dynamiques, visualisations et exercices de l'attention sont les piliers de cette pratique qui vise à vivre mieux avec soi et les autres.
☎ [06 13 66 42 16](tel:0613664216) ou laurene.loth@hotmail.fr

Collage
16h → 18h | Prix libre | Tous niveaux
Essayez vous à la technique du collage, avec les trésors culturels de la ressourcerie. Coupez, collez par dessus-dessous, jouez avec les formes et couleurs de la récup.
☎ ana@lepoulperessourcerie.org

Le Banquet Culturel de la rue Léon
Le 13, 14 et 15 septembre !
Venez découvrir la rue Léon comme vous ne l'avez jamais vue ! Une excellente programmation musicale vous attends dès le vendredi soir. Pour le samedi, un incroyable menu concocté par La Louche d'Or, à partir de la récup de la Louve. Et un atelier de danse africaine participatif qui révélera les meilleurs déhanchés !

Les rendez-vous réguliers

ENTRAIDE
LES LUNDIS 9 ET 23
Permanence LGBTQIA+ avec la MIF
18h → 20h | Gratuit
Aide les personnes migrantes LGBTQIA+ (demandeuses d'asile, réfugiées ou sans papiers) pour les accompagner dans leurs démarches juridiques et administratives.
☎ la.mif.asso@gmail.com

LES MARDIS 10 ET 24
Aide juridique avec la MIF
18h → 20h | Gratuit
Aide dans les démarches juridiques et administratives des personnes migrantes.
☎ la.mif.asso@gmail.com

VOGA
TOUS LES MERCREDIS
Yoga adulte avec Marina
12h30 → 13h30 | 12€ | Tous niveaux
☎ [0660405607](tel:0660405607) / aniramdam@gmail.com
Yoga adulte avec Gaëlle
19h30 → 20h45 | 12€ | Tous niveaux
Hatha Yoga pour toutes et tous, débutant.es bienvenus.e.
☎ [0660048915](tel:0660048915) / nagaelle@yahoo.com

TOUS LES SAMEDIS
Yoga adulte avec Julie
9h45 → 11h15, 11h30 → 13h et 13h15 → 14h45 | 15€ | Adultes
Pas souple ? Manque de tonus ? Stressé.e ? Le yoga est fait pour vous ! Tous niveaux bienvenus, débutant ou confirmé.
☎ [0644332388](tel:0644332388) / maitri-yoga.fr

TOUS LES DIMANCHES
Yoga avec Marina
19h → 21h | 12€ | Tous niveaux
☎ [0660405607](tel:0660405607) / aniramdam@gmail.com

PRATIQUE CULTURELLE
TOUS LES MARDIS
Danse africaine avec Stéphane Mensah
18h → 19h | Prix libre | Tout public
African free dance, de la danse Africaines à la danse contemporaine.
☎ [06 24 52 53 45](tel:0624525345)

MANGER AU POULPE
TOUS LES SOIRS
pain thon ou n dambé 3€

Pour proposer un atelier ou vous inscrire :
☎ ana@lepoulperessourcerie.org

La rentrée du Réemploi au Poulpe du 6 septembre au 13 octobre.

-20% sur tous les articles pour les étudiant.e.s, familles au RSA, chômage ...

BIEN-ÊTRE

TOUS LES MERCREDIS
Massage ayurvédique Abhyanga avec Gaëlle
16h → 18h | Prix libre | Adultes
Massage indien à l'huile chaude. Le massage agit sur des tensions musculaires, le stress, la fatigue... Puissant et subtil, il rééquilibre corps et esprit.
☎ [06 60 04 89 15](tel:0660048915)

ARTISANAT TEXTILE

LES SAMEDIS 14 ET 28
Broderie Réparatrice avec Amélie
16h → 18h | Prix libre | Tout public
Venez faire une pause et prendre soin de vos vêtements préférés. Après un court temps de méditation, vous serez guidé.e pour réparer avec la broderie vos jeans, tee-shirts, pulls... Atelier ouvert aux débutant(e)s. Matériel de broderie fourni.
☎ [06 07 22 14 63](tel:0607221463)

CONCERTS

Les vendredis 19H30 → 21H
VENDEDI 6
Les Kawa Brothers
Les Kawa nous emmènent à la découverte de leur Rajasthan, à travers un voyage musical riche et excitant, mélangeant transe Qawali, musique classique Indienne et jazz fusion.

VENDEDI 13
Les Reines du Bal
Valses acrobatiques, petits pas hip et hop, grandes danses pour s'enlacer. UN SUPER BAL, électro-disco-pop-rétro-rock joyeux et déjanté. En collaboration avec le Banquet culturel de la rue Léon.

VENDEDI 20
Vincent K
Accompagné de son ukulélé, le petit Vincent sera heureux de vous accueillir pour vous faire découvrir un univers très limité, reflétant un esprit confus. Aux racines de son inspirations l'ennui et le secret espoir de devenir une superstar. Son rêve, avoir des amis.

VENDEDI 27
Eric jayk
Au programme set 100% acoustic et du rock'n'roll ; covers (Prince, Guns N Roses, Poison, Cheap Trick, Bruce Springsteen ...) et chansons originales !

RECHERCHE BÉNÉVOLES

TOUS LES JEUDIS 18H → 19H
Permanence bénévoles
☎ ana@lepoulperessourcerie.org

Pour plus d'informations
Scannez ce QR code pour retrouver toutes les informations et vous inscrire aux ateliers de la Ressourcerie du 18°

