



Ce mois-ci au Poulpe

Les rendez-vous réguliers



MERCREDI 4

Sapin en Récup avec Katy et Alice

17h → 19h | Prix libre | Tout public
Venez créer le sapin du Poulpe fait de bric à brac, de tissus et matériel de récup !

+ ana@lepoulperessourcerie.org

VENDREDI 6

'Dur.es à cuir' vente spéciale cuir avec Dani

14h → 19h | au café du Poulpe
Vous voulez avoir un style indétrônable? Venez trouver votre meilleure veste et chaussure en cuir repimé par notre cordonnier extra : Dani.

Découverte de la Sophrologie avec Laurène

16h → 17h30 | 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

Sapin en Récup avec Katy et Alice

17h → 19h | Prix libre | Tout public
Plus d'infos au 4 décembre.

+ ana@lepoulperessourcerie.org

SAMEDI 7

'Dur.es à cuir' vente spéciale cuir avec Dani

11h → 19h | au café du Poulpe

Réparation avec l'Accorderie

15h → 18h30 | Tout public
Vêtements à retoucher ou à reprendre? Appareils électriques en panne? Objets cassés? Vélos à réparer? Et si l'on tentait de leur donner une 2^{ème} vie?

+ [07 49 62 42 71](tel:0749624271)

Stage de Massage avec Marina

15h → 18h | Prix libre à partir de 18€ | Adultes
Venez apprendre le massage indien abhyanga dans son intégralité. Trois heures en binôme ou vous masserez et vous ferez masser. Apportez votre grande serviette et une tenue qui ne craint pas l'huile tiède.

+ [06 60 40 56 07](tel:0660405607) / aniramdam@gmail.com

Ecriture d'imagination

14h → 17h | 20€ | Adultes
Venez participer à un atelier d'écriture d'imagination autour de textes, chansons et films. Un atelier organisé par « Les Mots ouverts ».

+ lesmotsouverts@gmail.com

JEUDI 12

Bricolage avec Mathilde et Alice

17h → 19h | Prix libre | Adultes
Apprenez à réparer un meuble et/ou un objet en bois de A à Z. Diagnostique, démontage, ponçage, réparation, peinture ou vernis. Venez avec votre petit meuble et/ou objet.

+ [06 59 02 59 35](tel:0659025935)

Modèle vivant 'nu' avec Laura

19h → 21h | Prix libre à partir de 12€ | Adultes
Modèle vivant de nu, un rendez-vous dessin où on se rencontre! Une modèle proposera des poses de 1 à 20 minutes. Toutes techniques et niveaux bienvenus, n'oubliez pas votre matériel.

+ laurataliasarts@gmail.com

VENDREDI 13

Peintures sur Polaroids avec Milena

16h → 18h | Prix libre à partir de 10€ | Tout public
Entre photographie et peinture, venez exprimer votre créativité dans un atelier de récup' de polaroids en mélangeant différentes techniques de peintures.

+ [06 70 14 94 20](tel:0670149420)

SAMEDI 14

SAMEDI 14 Le Poulpe vous invitent au No-Noël

14h → 22h | Prix libre | Tout public

Côté Miam Glou

16h → 18h

Des délicieux gateaux concocter par La Cloche

19h → 21h

Un succulent repas de No-Noël avec La louche D'or

17h → 21h30

Au bar camion retrouvez vin chaud, bière de Noël, gingembre et bissap

Côté Ateliers

14h → 16h

Tarot avec Écat

Guirlande en textile avec Le Chamodix

15h → 18h

Costumerie, maquillage et tatouage éphémère

16h → 18h

Impression végétale avec La Fourmilère

Côté Animations

18h → 19h

Spectacle de jonglage avec Slash Baron

Côté concert

19h → 20h

Dj Set surprise

20h → 22h

Roda

MERCREDI 18

Café signe sur ton 31 avec Jessica

18h30 → 20h | Prix libre
Pour fêter la fin d'année en beauté, le café-signé du Poulpe se met sur son 31! Apportez de quoi grignoter pour une table partagée autour de la langue des signes. Pas de boisson, le bar du Poulpe est là!

+ [06 74 56 76 07](tel:0674567607)

JEUDI 19

Modèle vivant 'entre nous' avec Laura

19h → 21h | Prix libre à partir de 8€ | Adultes
Un rendez-vous dessin participatif et convivial. Chaque artiste du jour posera tour à tour (habillé.e) sur des poses de 1 à 10 minutes. L'occasion de capter portraits et postures sur le papier. Pensez à votre matériel de dessin!

+ laurataliasarts@gmail.com

VENDREDI 20

Maroquinerie

17h → 20h | Prix libre | Adultes
Apprenez les bases du travail du cuir parmi des modèles proposés. Pochettes, bracelets et porte-monnaies.

+ ana@lepoulperessourcerie.org

Vernissage : "Regard en collage" de Alexandrine

19h | du 20 au 23 janvier | Peinture
Alexandrine exposera quelques unes de ses toiles faites de collages en noir & blanc. En plus elle réalisera 10 portraits à l'occasion du vernissage et du concert qui seront exposées directement au mur.

SAMEDI 21

Petit Marché Noël avec Milena et Quentin

11h → 19h | au café du Poulpe
Petit marché de Noël des intervenant.e.s du Poulpe.

Fermeture hivernale du 22 décembre au 7 janvier 2025

ENTRAIDE

LES LUNDIS 2 ET 16

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 3 ET 17

Aide juridique avec la MIF

18h → 20h | Gratuit
Aide dans les démarches juridiques et administratives des personnes migrantes.

+ la.mif.asso@gmail.com

YOGA

TOUS LES MERCREDIS

Yoga adulte avec Marina

12h30 → 13h30 | 12€ | Tous niveaux

+ [06 60 40 56 07](tel:0660405607) / aniramdam@gmail.com

Yoga adulte avec Gaëlle

19h30 → 20h45 | 12€ | Tous niveaux
Hatha Yoga pour toutes et tous, débutant.es

bienvenu.e.

+ [06 60 04 89 15](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.

+ [06 44 33 23 88](tel:0644332388) / maitri-yoga.fr

TOUS LES DIMANCHES

Yoga avec Marina

19h → 21h | 12€ | Tous niveaux

+ [06 60 40 56 07](tel:0660405607) / aniramdam@gmail.com

PRATIQUE CULTURELLE

TOUS LES MARDIS

Danse africaine avec Stephane Mensah

18h → 19h | Prix libre | Tout public
African free dance, de la danse africaine à la danse contemporaine.

+ [06 24 52 53 45](tel:0624525345)

LES JEUDIS 5 ET 19

Tango au Poulpe

19h → 21h | Prix libre à partir de 10€ | Tout public
Vous (re)découvrir une danse mythique et son univers, faire bouger votre corps? Venez comme vous êtes, en baskets, talons ou paillettes! Ce cours est ouvert à tou-te-s, sans distinction de genre: vous apprendrez les deux rôles dans un esprit bienveillant de partage et de respect mutuel.

+ lesmaindegabrielle@free.fr

MANGER AU POULPE

TOUS LES SOIRS

pain thon ou n dambé 3€

Pour proposer un atelier ou vous inscrire :

+ ana@lepoulperessourcerie.org

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

TOUS LES VENDREDIS

Couture débutant

17h → 19h | Prix libre | Tout public
Vous souhaitez vous initier à la couture? Venez vous familiariser avec la machine à coudre, les points, les tissus.

+ apolline@lepoulperessourcerie.org

→ 6 décembre : libre

→ 13 décembre : libre

→ 20 décembre : libre

SAMEDI 7 ET MERCREDI 11 ET 18

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.

+ h.hayette@gmail.com

CONCERTS

Les vendredis 19h30 → 21h

VENDREDI 6

Kooba

Mandingo Pop Music.

VENDREDI 13

Estelle Menu & Sylvestre Balazard Duo

Estelle comédienne, metteuse en scène et autrice, dans des registre allant du lyrique à la chanson, en passant par le métal et parfois le rap.

VENDREDI 20

Le Sora yaa band au complet

Le Poulpe est triste mais ravi... Ameth part pour de nouvelles aventures et nous fait le plaisir de nous chanter tout son amour.

RECHERCHE BÉNÉVOLES

JEUDI 7 ET 21 À 18HRS

Devenir bénévole!

+ 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°

