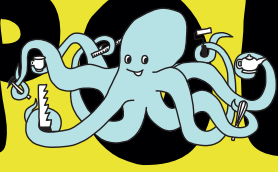


LE POULPE



Ce mois-ci
au Poulpe

Les ateliers tentaculaires
du Poulpe, ressourcerie
associative & café-atelier

janvier

2025

JEUDI 9

Budget Participatif Permanences - avec Manon de la salle Saint Bruno

16h → 18h | Gratuit | Adultes
Venez vous informer et apprendre d'avantage
sur le budget participatif et les projets qui sont
proposés dans votre quartier, comment y
participer et/ou en bénéficier.

VENDREDI 10

Budget Participatif Permanences - avec Manon de la salle Saint Bruno

17h30 → 19h | Gratuit | Adultes
+ d'infos au jeudi 9.

SAMEDI 11

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

Stage de Massage avec Marina

16h → 18h | Prix Libre | Adultes
Stage en 5 séances d'initiation aux différentes
techniques de massage.
Au cours de cette séance, on apprendra à se
masser les pieds et le bas du corps.
☎ 0660405607 / aniramdam@gmail.com

MERCREDI 15

Café signe avec Jessica

18h30 → 20h | Prix libre
Rejoignez-nous pour un moment d'échange
en Langue des Signes Française ! Sourd.es,
entendant.es, pro de la LSF ou novices, tout
le monde est bienvenu à l'Apéro-Signe du
Poulpe.
☎ 06 74 56 76 07

JEUDI 16

Huiles essentielles du système nerveux

18h → 19h30 | Prix libre | Adultes
Les huiles essentielles du système nerveux en
cas d'anxiété et de problèmes de sommeil.
Comment les préparer mélangées à de l'huile
végétale et lesquelles privilégier compte tenu
de leurs empreintes écologiques.
Apportez de quoi prendre des notes.
☎ communerbe@gmail.com

VENDREDI 17

Budget Participatif Permanences - avec Manon de la salle Saint Bruno

15h → 17h | Gratuit | Adultes
+ d'infos au jeudi 9

SAMEDI 18

Découverte de la Sophrologie avec Laurène

14h30 → 16h | 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 ou laurene.loth@hotmail.fr

Impression végétale avec Clara Sagana

16h → 18h30 | Prix libre à partir de 20€ | Tout public
Venez découvrir la teinture naturelle à travers
le contact des plantes et des fibres textiles. Le
matériel est fourni, mais apportez une pièce
textile blanche et naturelle si vous souhaitez lui
redonner vie !
☎ 06 03 91 76 73

MERCREDI 22

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

JEUDI 23

'Rencontre citoyenne de proximité'

avec Paris Collectif
18h → 20h | Gratuit | Adultes
Venez échanger librement entre habitant-es
sur le 18e et Paris, venez exprimer vos attentes
pour la ville de demain. Cette rencontre est
organisée par Paris Collectif, une association
réunissant des citoyen-nes et membres de
la société civile engagée, pour un Paris plus
démocratique, écologique et solidaire.

VENDREDI 24

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. Pochettes,
bracelets et porte-monnaies.
☎ ana@lepoulperessourcerie.org

SAMEDI 25

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

Stage de Massage avec Marina

16h → 18h | Prix Libre | Adultes
Stage en 5 séances d'initiation aux
différentes techniques de massage.
Au cours de cette séance, on apprendra à
se masser le dos.
☎ 0660405607 / aniramdam@gmail.com

MERCREDI 29

Fabrication d'objets décoratifs en terrazzo avec Imogen

16h → 18h | Prix 10€ | Tous niveaux
Venez fabriquer un objet décoratif en
éco-résine entièrement de vos mains et
repartez avec un objet personnalisé unique
pour décorer chez vous ou pour offrir.
☎ 0685641731

Les rendez-vous
réguliers

ENTRAIDE

LES LUNDIS 6 ET 20

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 7 ET 21

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
☎ 0660405607 / aniramdam@gmail.com

Yoga adulte avec Gaëlle

19h30 → 20h45 | 12€ | Tous niveaux
Hatha Yoga pour toutes et tous, débutant.es
bienvenu.e.
☎ 0660048915 / nagaelle@yahoo.com

TOUS LES SAMEDIS

Yoga adulte avec Julie

10h → 11h30 et 11h45 → 13h15 | 15€ | Adultes
Pas souple ? Manque de tonus ? Stressé.e ?
Le yoga est fait pour vous ! Tous niveaux bienvenus,
débutant ou confirmé.
☎ 0644332388 / maitri-yoga.fr

TOUS LES DIMANCHES

Yoga avec Marina

19h → 21h | 12€ | Tous niveaux
☎ 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

LES JEUDIS 9 ET 23

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

LES JEUDIS 16 ET 30

Chant Choral

18h45 → 21h | Prix libre | Adultes - Ados
Un atelier bimensuel pour explorer sa voix,
découvrir des bases de techniques vocales
via des exercices en groupe, et travailler un
répertoire actuel de chants à plusieurs voix.
☎ chantchoral18@gmail.com

BIEN-ÊTRE

TOUS LES MERCREDIS

Massage ayurvédique Abhyanga avec Gaëlle

18h15 → 19h15 | 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

ARTISANAT TEXTILE

TOUS LES SAMEDIS

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 10

Plastic Vincent

Chansons compositions, protest clown, du
caviar et du 51.

VENDREDI 17

Alga

Sa voix blues et rock, doux et mélodieuse
t'empporte loin dans son monde.

VENDREDI 24

Las Torres

Latin Rock Festif

VENDREDI 31

Khadim MbayE family

Khadim Mbaye family est une rencontre et
un échange musical familial orientés vers les
danses et musiques du monde.

Pour proposer un atelier ou vous inscrire :

☎ ana@lepoulperessourcerie.org

RECHERCHE BÉNÉVOLES

VENDREDI 17 ET 31 À 18H

La visite bénévole !

☎ ana@lepoulperessourcerie.org

MANGER AU POULPE

TOUS LES SOIRS

pain thon ou n dambé 3€

Pour plus d'informations

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

