

Ce mois-ci au Poulpe

Les rendez-vous réguliers

MERCREDI 5

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

SAMEDI 8

Atelier d'écriture

14h30 → 16h30 | 20€ | Adultes

«Les Mots ouverts» propose des ateliers d'écriture sur Paris. Écrire sur la ville, son quotidien, les parisiens, à partir d'extraits de textes, de chansons et de films.

Inscriptions avant le 6 février. Minimum 5 participants max 10.

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

MERCREDI 12

Journée Bien Être

Après-midi de rencontre et de convivialité pour les femmes.

14h30 → 17h30 | Gratuit | Femmes Adultes

Venez profiter d'un après-midi bien-être entre femmes avec divers ateliers tournants d'environ 30min. Vous y trouverez de l'auto-massage, un atelier autour de la cuisine, des activités autour de la créativité et de l'échange et de l'herboristerie.

Une tenue confortable est recommandée. Inscription obligatoire.

☎ charline.fouquet@epcc.paris

Merienda en espagnol

avec Jaz

18h30 → 20h | Prix Libre | Tous niveaux

Venez discuter en toute détente en espagnol, en partageant le goûter et/ou l'apéro.

Pas besoin d'être Miguel de Cervantes!

☎ pdjazmin@icloud.com

JEUDI 13

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

VENDREDI 14

Vernissage de " Quelques étoffes d'inspiration" de Corine Veau

18h | du 14 février au 5 mars | Peintures

En mai 2014, j'ai découvert le nord du Vietnam, où les foulards colorés des femmes ont capté mon attention. Ainsi, j'ai été inspirée pour les photographier. Puis en peignant et en brodant ces tirages, révéler la richesse des matières et des motifs.

SAMEDI 15

Atelier d'écriture

14h30 → 16h30 | 20€ | Adultes

Plus d'infos au samedi 8 février.

Inscriptions avant le 13 février.

Minimum 5 participants max 10.

☎ lesmotsouverts@gmail.com

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, apportez une pièce textile blanche et naturelle !

☎ 06 03 91 76 73

Stage de Massage avec Marina

16h → 18h | Prix Libre à partir de 12€ | Adultes

Venez-vous initier au massage indien. Deux heures de pratique en binôme pour aborder la tête, les épaules et le visage. Apprenez à masser et laissez vous masser. Prévoir une grande serviette et une tenue qui ne craint pas l'huile.

☎ 0660405607

Le Poulpe part en séminaire

Nous serons fermé le 19 et 20 février.

Nous revenons le vendredi 21 février pour plus de tentaventures !

SAMEDI 22

Repair Café

14h30 → 18h | Tout public

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

☎ 06 73 18 49 69

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

MERCREDI 26

Merienda en espagnol avec Jaz

18h → 19h30 | Prix Libre | Tous niveaux

Venez discuter en toute détente en espagnol, en partageant le goûter et/ou l'apéro.

Pas besoin d'être Miguel de Cervantes!

☎ pdjazmin@icloud.com

"Winterreise" concert-théâtralisé

19h30 → 21h | Prix libre | Tous publics

Robert Gasiglia au chant baryton et Byron Wallis au piano nous présentent le cycle entier de lieder de Schubert avec des courts interludes des textes de Müller traduites en français et déclamés par les musiciens devenus comédiens. Ce moment de beauté inspiré par la mélancolie du compositeur devient ainsi riche grâce aux moments stratégiques de la parole.

JEUDI 27

Peintures sur Polaroids avec Milena

18h → 20h | 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

VENDREDI 28

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.

SAMEDI 1ER

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

SAVE THE DATE LE POULPE VOUS PRÉPARE UNE SURPRISE DE 18H À 22H

ENTRAIDE

LES LUNDIS 3 ET 17

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 4 ET 18

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.s.

☎ 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 6 ET 20

Tango au Poulpe

19h → 21h | Prix libre à partir de 10€ | Tout public

Exceptionnellement de 18h → 20h le 20 février

Vous souhaitez (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 13 ET 27

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

COLLECTE

TOUS LES 2ÈMES SAMEDIS DU MOIS

10h30 → 12h30

Retrouvez-nous le samedi 8 février en face de la mairie du XVIII !

BIEN-ÊTRE

TOUS LES MERCREDIS

Massage ayurvédique Abhyanga avec Gaëlle

18h → 19h | 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

Atelier crochet pour apprendre ou se perfectionner pas à pas sans perdre le fil. Des réalisations à chaque étape avec un peu de technique et de l'imagination.

«Autour du crochet» il n'y a plus de fil solitaire.

☎ h.hayette@gmail.com

CONCERTS

Les vendredis 19h30 → 21h

VENDREDI 7

Juarez Juarez

L'esprit crooner et l'allure chamarrée, Juarez Juarez emprunte à ses origines mexicaines et à ses idoles d'enfance pour jeter les bases d'une nouvelle aventure musicale aux grains ardents et aux sonorités ondulantes.

VENDREDI 14

Wagane

Originaire de Dakar, en Sénégal, il puise son inspiration dans ses expériences personnelles et les émotions qui l'anime.

VENDREDI 21

Anouk

Arpèges singuliers, douces mélodies et compositions folk, elle interprète à la guitare des reprises et les chansons de son dernier EP «witness».

VENDREDI 28

Pas de concert !

Save the date le samedi 1er mars

Car le lendemain nous fêtons le départ de deux tentacules fondatrices, avec une programmation d'enfer et pleins de surprises!

Pour proposer un atelier ou vous inscrire :

☎ ana@lepoulperessourcerie.org

RECHERCHE BÉNÉVOLES

VENDREDI 14 ET 28 À 18H

La visite bénévole avec Katy!

☎ benevoles@lepoulperessourcerie.org

MANGER AU POULPE

TOUS LES SOIRS

pain thon ou n dambé 3,5€

Pour plus d'informations

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

