



Ce mois-ci au Poulpe

Les rendez-vous réguliers

MERCREDI 2

Café signe avec Jessica

18h30 → 20h | Prix Libre

Rejoignez-nous pour un moment d'échange en Langue des Signes Française ! Sour.d.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 5

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

Karaoké Pizza

19h → 21h | Tout public

Viens te casser la voix en mangeant des pizzas avec les plus belles sirènes du Poulpe.

Les beaux jours arrivent et avec eux des soirées surprises pleines de gourmandises. Viens nous retrouver tous les 1er samedis du mois au café du Poulpe pour une programmation tentaculaire !

MERCREDI 9

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

VENDREDI 11

Peintures sur Polaroids avec Milena

17h → 19h | 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

SAMEDI 12

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

MERCREDI 16

Café signe avec Jessica

18h30 → 20h | Prix Libre

Rejoignez-nous pour un moment d'échange en Langue des Signes Française ! Sour.d.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

VENDREDI 18

Vernissage

"Un regard n'œuf sur le monde !" de Eggsclamation

18h | du 18 avril au 15 mai | Illustration

Si vous êtes fans d'œufs et de jeux de mots approximatifs, vous trouverez sûrement votre bonheur parmi les illustrations de cette «Eggsposition». Pourquoi l'œuf ? Parce qu'il est universel, graphique, ce qui en fait un super terrain d'expérimentations créatives.

SAMEDI 19

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

MERCREDI 23

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 24

Bricolage avec 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 25

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 26

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

Tournois de Tarot

16h | Gratuit | Adultes

6 tables de tarot à 4, avec changement de table régulier, 3 lots à gagner, 12 places disponibles sur inscription. condition : savoir déjà jouer.

+ 06 59 02 59 35

"Le Grand Méchant Cabaret"

20h | Prix Libre | Adultes

Venez rire et trembler. Chansons, Goguettes, Effeuilage, Danse, Marionnettes, Piano, Théâtre, Ukélélé, Bulles de Savons... et pourtant elles ne sont que 2 !

ENTRAIDE

LES LUNDIS 14 ET 28

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 1, 15 ET 29

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 3 ET 17

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.

+ lesmainsdegabrielle@free.fr

LES JEUDIS 10 ET 24

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 12 avril 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 4

Djéour Sissokho

Prodige de la kora, Djéour Sissokho est l'un des héritiers des traditions musicales mandingues qu'il mêle au reggae, au jazz, et au m'balax.

VENDREDI 11

Typhenn Fauchois

Auteure, compositrice, interprète, chant et Kamele Ngoni (harpe-luth d'Afrique de l'Ouest), Un univers atypique, festif et généreux.

VENDREDI 18

BaWaly et SakhoBa Familmy

On l'appelle "le sorcier", avec son rythme calé et endiablé, il parle aux musiciens avec ses percussions. Juste par sa musique, il partage avec le public, il fait danser les gens !

VENDREDI 25

Muddy Cotton

Avec le banjo, le violon et la mandoline, Muddy Cotton vous embarque pour un voyage des standards de l'americana, du bluegrass et de la musique irlandaise à la scène folk actuelle.

Pour proposer un atelier ou vous inscrire :

+ ana@lepoulperessourcerie.org

RECHERCHE BÉNÉVOLES

VENDREDI 11 ET 25 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°

