



Ce mois-ci au Poulpe

Les rendez-vous réguliers

JEUDI 2

Atelier d'écriture de chanson avec Alice Perez

19h → 21h | 10€ | Adultes à partir de 16 ans
Un atelier pour apprendre à écrire des chansons ou pour approfondir sa plume, quel que soit le style ou l'expérience.
On écrit, on partage, on crée !
+ alice.perez.musique@gmail.com ou 06 37 50 23 90

SAMEDI 4

Les mots ouverts

11h → 13h | 20€ | Adultes
Un atelier d'écriture d'imagination un samedi sur deux, pour tous.
Une thématique par mois pour construire des récits qui vous ressemblent.
Inscription avant le 2 octobre.
+ lesmotsoouverts@gmail.com

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

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 les pieds. Apprenez à masser et laissez vous masser. Prévoir une grande serviette et une tenue qui ne craint pas l'huile.
+ 0660405607

MERCREDI 8

Café Philo avec Marina Guillet

18h → 20h | Prix Libre | Adultes
Pour ce café-philo, on se retrouve autour du thème : «la place du droit dans la société». Pour ça, pas besoin d'avoir lu Platon, venez avec vos idées, vos questions, votre curiosité !
+ guillet_marina@icloud.com

VENDREDI 10

Vernissage "16 ans de Slam" des Xérogaphes

18h | du 10 octobre au 31 octobre
A l'occasion de la reimpression du livre *Le Mot qui Claque-16 ans de slam*, les éditions Xérogaphes proposent une exposition des photos et dessins du livre.

SAMEDI 11

Flux et reflux – chorégraphie et improvisation avec Mila

17h30 → 19h30 | Prix Libre | Adultes
Rejoignez notre nouveau cours de danse, où nous explorerons l'art de l'improvisation, de la Release Technique et de la chorégraphie ! Qu'importe que vous soyez débutant·e ou danseur·euse·s expérimenté·e·s, vous trouverez un espace chaleureux pour vous exprimer et vous connecter avec les autres.
+ sjhtchnsn@gmail.com

Karaoké Pizza

19h → 21h | Tout public
Viens te casser la voix en mangeant des pizzas avec les plus belles tentacules du Poulpe.

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

Réparation Electro avec Quentin

16h → 18h | Prix libre | Adultes
Pour les Journées de la Réparation apprenons à réparer ensemble vos appareils électroménagers. Apportez vos objets cassés !
+ quentin@labricollette.org

Atelier d'écriture de chanson avec Alice Perez

19h → 21h | 10€ | Adultes à partir de 16 ans
Pour plus d'infos voir le jeudi 2 octobre
+ alice.perez.musique@gmail.com ou 06 37 50 23 90

VENDREDI 17

Réparation de Meuble avec Alice

16h → 18h | Prix libre | Adultes
Pour les Journées de la Réparation apprenons le bricolage ensemble, à manier les outils et les techniques. Venez avec un meuble et /ou un objet ou sans rien.
+ 06 59 02 59 35

SAMEDI 18

Les mots ouverts

11h → 13h | 20€ | Adultes
Plus d'infos voir le 4 octobre.
Inscription avant le 16 octobre.
+ lesmotsoouverts@gmail.com

Soirée spéciale : "A 6 ans du soulèvements au Chili" avec Las Lanternas

19h30 | Prix libre | Adultes
La soirée commencera avec une lecture dramatisée de : « La Fracture » de Gerardo Oettinger. Suivie d'une table ronde autour du thème de la protestation sociale, de la violence policière et de la légitimité. Une installation sonore sera consultable tout le long de l'événement et pour couronner le tout un concert en duo avec Saurédamor.

SAMEDI 25

Repair Café

14h30 → 18h | Tout public
Apportez vos appareils et objets cassés et tentons ensemble de les réparer ! Inscription obligatoire.
+ 06 73 18 49 69

MERCREDI 29

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

JEUDI 30

Atelier d'écriture de chanson avec Alice Perez

19h → 21h | 10€ | Adultes à partir de 16 ans
Pour plus d'infos voir le jeudi 2 octobre
+ alice.perez.musique@gmail.com ou 06 37 50 23 90

VENDREDI 31

Vente de plantes

15h → 17h | Prix libre | Adultes
L'association RACINES et sa ressourcerie végétale mobile proposent une vente de plantes récupérées à prix libre.

ENTRAIDE

LES LUNDIS 6 ET 20

Permanence LGBTQIA+ avec la MIF

18h → 20h | Gratuit
Aide aux personnes migrantes LGBTQIA+ (demandeuses d'asile, réfugiées ou sans papiers) pour les accompagner dans leurs démarches juridiques et administratives.

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

VOGA

TOUS LES MERCREDIS

Yoga adulte avec Marina

12h30 → 13h30 | 12€ | Tous niveaux
+ 0660405607 / aniramdam@gmail.com

Yoga adulte avec Gaëlle

19h45 → 21h | 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

VENDREDI 3 ET 17

Découverte de la Sophrologie avec Laurène

11h30 → 13h | 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

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

JEUDI 9 ET 23

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

JEUDI 2, 16 ET 30

Chant Spontané avec Elsa et Stéphanie

18h45 → 21h | Gratuit | Tous niveaux
Le chant spontané est une improvisation vocale libre et ne nécessite aucune connaissance musicale. Grâce à des jeux simples et ludiques, nous vous guiderons sur les chemins de cette aventure vocale pour créer de surprenantes polyphonies de l'instant ! Aucune expérience du chant n'est nécessaire.
+ elsarueff@gmail.com

VENTE SPÉCIALE

VENDREDI 24 ET SAMEDI 25

14h → 19h le vendredi | 11h → 19h le samedi

Game on !

Vente spéciale : de multimédia, jeux vidéos, dvd's et autres merveilles du monde du game !

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

JEUDI 9 ET 23

Patchwork – création et réparation textile avec Cléo

18h → 20h | Prix libre | Tout public
Transformez vos tissus abîmés en pièces uniques grâce au patchwork. Entre réparation et création, explorez des techniques venues du monde entier, redonnez vie à l'existant et apprenez les bases d'un savoir-faire textile durable, joyeux et créatif.
+ cleoferinnercury@gmail.com

CONCERTS

Les vendredis 19H30 → 21H

VENDREDI 3

Lilia

Auteure compositrice interprète Blue country & folk.

VENDREDI 10

Duo Gallus et scène Slam ouverte

Deux voix et divers instruments pour chanter le meilleur des mondes qu'est en train de devenir notre société. Et ensuite la scène slam est ouverte à toutes !

VENDREDI 17

Garance

Pop velouté, chanson française à la guitare.

VENDREDI 24

Lyz' AN

La chanteuse aux mille reprises. Lyz, l'artiste qui écrit et compose. Deux univers, une seule voix. Franco-canadienne. Chanson et Pop romantique.

VENDREDI 31

Toykiss

Un moment intimiste pour découvrir ou redécouvrir des morceaux de musique pop, jazz, rock, de variété, avec juste une contrebasse et une voix. Dans ce nouveau paysage qui leur est offert, emprunt de douceur et d'intemporalité.

Pour proposer un atelier ou vous inscrire :

+ ana@lepoulperessourcerie.org

RECHERCHE BÉNÉVOLES

VENDREDI 10 ET 24 À 18H

La visite bénévole avec Katy!

+ benevoles@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°

