



Ce mois-ci au Poulpe

Les rendez-vous réguliers

SAMEDI 1ER

C'est férié ! Poulpe fermé !

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](tel:0674567607)

SAMEDI 8

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)

Flux et reflux – chorégraphie

et Improvisation avec Mila

17h30 → 19h | *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 ! Que vous soyez débutant.e ou danseur.euse expérimenté.e !

☎ sjhtchnsn@gmail.com

MERCREDI 12

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

JEUDI 13

Jeudi Jeu : Tournois de Tarot

18h30 → 21h | *Gratuit* | Adultes

Jeudi Jeu du Poulpe est là. Pour cette première fois pas d'excuses, venez mettre en jeu vos plus splendides atouts.

☎ atelierqtanne@gmail.com

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](tel:0637502390)

VENDREDI 14

Stage de Shiatsu Namikoshi avec Francesco

15h30 → 17h30 | Prix libre à partir de 15€ | Adultes & Ados

Initiez-vous au Shiatsu, massage japonais basé sur des pressions douces, rythmées, effectué avec les doigts. Le Shiatsu se pratique habillé : prévoir une tenue confortable et une grande serviette. Pour cette séance, on massera le dos et les épaules.

☎ [07 67 50 92 17](tel:0767509217)

Réparation de Meuble

avec Matthieu

17h → 19h | *Prix libre* | Adultes

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](tel:0659025935)

SAMEDI 15

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)

MERCREDI 19

Permanence couture avec Anne

17h30 → 19h | Prix libre | Tout public

Tu as envie d'essayer la couture et tu ne sais pas par où commencer ? Cet atelier est fait pour toi. Viens confectionner des cousettes simples, idéales pour des cadeaux faits main ou presque !

☎ anne_thuy_nguyen@yahoo.fr

Café signe avec Jessica

18h30 → 20h | *Prix Libre*

Pour plus d'infos voir le mercredi 5 novembre.

☎ [06 74 56 76 07](tel:0674567607)

JEUDI 20

Croquis à vif avec Skarabari

18h30 → 20h30 | 10€ | Adultes

Venez vous frotter à la pratique du dessin d'observation afin de raconter le monde qui vous entoure. Le matériel est fourni, pas de pré-requis.

☎ yayalla44@gmail.com

VENDREDI 21

Vernissage "Métamorphoses : une pensée avec l'eau"

de Tina Bozsik

18h | du 21 novembre au 10 décembre | Gravures

L'eau traverse les pierres, les baleines, les océans, et nos propres corps. Elle devient vapeur, pluie, marée. Elle porte la mémoire à travers les êtres et à travers le temps. L'eau est à la fois limitée et infinie.

SAMEDI 22

Maroquinerie

15h → 18h | *Prix libre* | Adultes

Apprenez les bases du travail du cuir parmi des modèles proposés. Pochettes, bracelets et porte-monnaie.

☎ atelierqtanne@gmail.com

Flux et reflux – Chorégraphie

et Improvisation avec Mila

17h30 → 19h | *Prix Libre* | Adultes

Pour plus d'infos, voir le samedi 8 novembre.

☎ sjhtchnsn@gmail.com

JEUDI 27

Atelier d'écriture de

chanson avec Alice Perez

19h → 21h | 10€ | Adultes à partir de 16 ans

Pour plus d'infos, voir le jeudi 13 novembre.

☎ alice.perez.musique@gmail.com ou

[06 37 50 23 90](tel:0637502390)

VENDREDI 28

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.

Stage de Shiatsu Namikoshi avec Francesco

15h30 → 17h30 | Prix libre à partir de 15€ | Adultes & Ados

Pour plus d'infos, voir le vendredi 14 novembre.

☎ [07 67 50 92 17](tel:0767509217)

SAMEDI 29

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 27 novembre.

☎ lesmotsoouverts@gmail.com

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](tel:0673184969)

ENTRAIDE

LES LUNDIS 3 ET 17

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 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

BIEN-ÊTRE

TOUS LES MERCREDIS

Yoga adulte avec Marina

12h30 → 13h30 | 12€ | Tous niveaux

☎ [0660405607](tel:0660405607) / aniramdam@gmail.com

Yoga adulte avec Gaëlle

19h45 → 21h | 12€ | Tous niveaux

Hatha Yoga pour toutes et tous, débutant.es bienvenu.es.

☎ [0660048915](tel:0660048915) / nagaelle@yahoo.com

TOUS LES SAMEDIS

Yoga adulte avec Julie

9h45 → 10h15 et 11h30 → 13h | 15€ | Adultes

Pas souple ? Manque de tonus ? Stressé.e ?

Le yoga est fait pour vous ! Tout niveau bienvenu, débutant ou confirmé.

☎ [0644332388](tel:0644332388) / maitri-yoga.fr

TOUS LES DIMANCHES

Yoga avec Marina

19h → 21h | 12€ | Tous niveaux

☎ [0660405607](tel:0660405607) / aniramdam@gmail.com

VENDREDI 14

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](tel:0613664216) 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](tel:0624525345)

JEUDI 6 ET 20

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 13 ET 27

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 14 ET SAMEDI 15

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

Cuir de froid!

Vente spéciale d'hiver et de cuir : des plaids, des mugs à chocolat chaud et des films pour du cocooning !

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 20

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.

☎ cleoferinmercury@gmail.com

CONCERTS

Les vendredis 19H30 → 21H

VENDREDI 7

Eloise Alibi

Dotée d'une voix incendiaire, entre lyrisme et tragédie et un brin d'humour, elle crée une complicité avec son auditoire.

VENDREDI 14

Éléonore Moreaux

Autrice-compositrice-interprète et pilote de ligne. Entre ciel et scène, elle tisse des chansons folks françaises sensibles et poétiques.

VENDREDI 21

Paskurana

Auteure-compositrice-interprète et compositrice autodidacte chilienne, une voyageuse inspirée par la nature et le monde intérieur, influencée par le folk, le dream, l'indie rock et le psychédéisme.

VENDREDI 28

Ameth Sissokho Sora Vaa

Auteur, compositeur, chanteur, guitariste, percussionniste, Ameth Sissokho navigue entre musique traditionnelle mandingue, rythmes mbalax et sonorités afro-cubaines.

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

Pour plus d'informations

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

