



Les rendez-vous réguliers

#### ENTRAIDE

LES LUNDIS 1 ET 15

#### 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 2 ET 16

#### Aide juridique avec la MIF

18h → 20h | *Gratuit*

Aide dans les démarches juridiques et administratives des personnes migrantes.

✚ [la.mif.asso@gmail.com](mailto:la.mif.asso@gmail.com)

#### BIEN-ÊTRE

TOUS LES MERCREDIS

#### Yoga adulte avec Marina

12h30 → 13h30 | 12€ | Tous niveaux

✚ [0660405607](mailto:0660405607) / [aniramdam@gmail.com](mailto:aniramdam@gmail.com)

#### Yoga adulte avec Gaëlle

19h45 → 21h | 12€ | Tous niveaux

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

✚ [0660048915](mailto:0660048915) / [nagaelle@yahoo.com](mailto: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](mailto:0644332388) / [maitri-yoga.fr](mailto:maitri-yoga.fr)

TOUS LES DIMANCHES

#### Yoga avec Marina

19h → 21h | 12€ | Tous niveaux

✚ [0660405607](mailto:0660405607) / [aniramdam@gmail.com](mailto:aniramdam@gmail.com)

VENDREDI 12 ET 19

#### 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.

✚ [0613664216](mailto:0613664216) ou [laurene.loth@hotmail.fr](mailto: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.

✚ [0624525345](mailto:0624525345)

JEUDI 4 ET 18

#### 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](mailto:chantchoral18@gmail.com)

JEUDI 11

#### 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](mailto:elsarueff@gmail.com)

#### VENTE SPÉCIALE

VENDREDI 5 ET SAMEDI 6

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

#### Les merveilles poulpesques !

Vente spéciale de beaux objets pour vos fêtes paillonnées, belles vaisselles pour vos tablees et vos soirées endiablées

#### 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](mailto:h.hayette@gmail.com)

JEUDI 4 ET 18

#### 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](mailto:cleoferinmercury@gmail.com)

#### CONCERTS

#### Les vendredis 19H30 → 21H

VENDREDI 5

#### Mouvement de Foulques

L'association amicale de musiciens amateurs est heureuse de vous présenter Mouvement de Foulques, groupe de musiciens amateurs, heureux de vous proposer un florilège de reprises de chansons des 60 dernières années, que vous serez heureux d'entendre (et des anecdotes sur la vie secrète des foulques macroules, trop souvent confondues avec les poules d'eau.)

#### Pour proposer un atelier ou vous inscrire :

✚ [ana@lepoulperessourcerie.org](mailto:ana@lepoulperessourcerie.org)

#### RECHERCHE BÉNÉVOLES

VENDREDI 12 À 18H

#### La visite bénévole avec Katy!

✚ [benevoles@lepoulperessourcerie.org](mailto: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°



MERCREDI 3

#### 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)

VENDREDI 5

#### 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)

#### Discussion autour des masculinités avec Le Redflag 93

19h → 21h30 | *Gratuit* | Adultes

Un atelier destiné aux hommes cis afin d'échanger sur la masculinité, la féminité et toutes les questions qui peuvent en découler. Comment être un vrai allié féministe, dans la teuf, dans l'espace public comme dans l'intimité ?

Inscription en DM !

✚ [@redflag\\_93](mailto:@redflag_93)

SAMEDI 6

#### 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<sup>ème</sup> 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](mailto:sjhtchnsn@gmail.com)

JEUDI 11

#### 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](mailto:anne_thuy_nguyen@yahoo.fr)

#### Jeux-dis Jeux

19h → 21h | *Gratuit* | Adultes

Jeux de cartes, jeux de société, jeu de rôle. Ramenez les jeux auquel vous voulez jouer.

✚ [atelierqtanne@gmail.com](mailto:atelierqtanne@gmail.com)

VENDREDI 12

#### Stage de Shiatsu Namikoshi avec Francesco

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

Pour plus d'infos, voir le vendredi 5 embre.

✚ [07 67 50 92 17](tel:0767509217)

#### Réparation de Meuble avec Matthieu

17h → 19h | *Prix libre* | Adultes

Apprenons ensemble à manier les outils et les techniques de menuiserie. Venez avec un meuble et/ou un objet ou sans rien.

✚ [06 59 02 59 35](tel:0659025935)

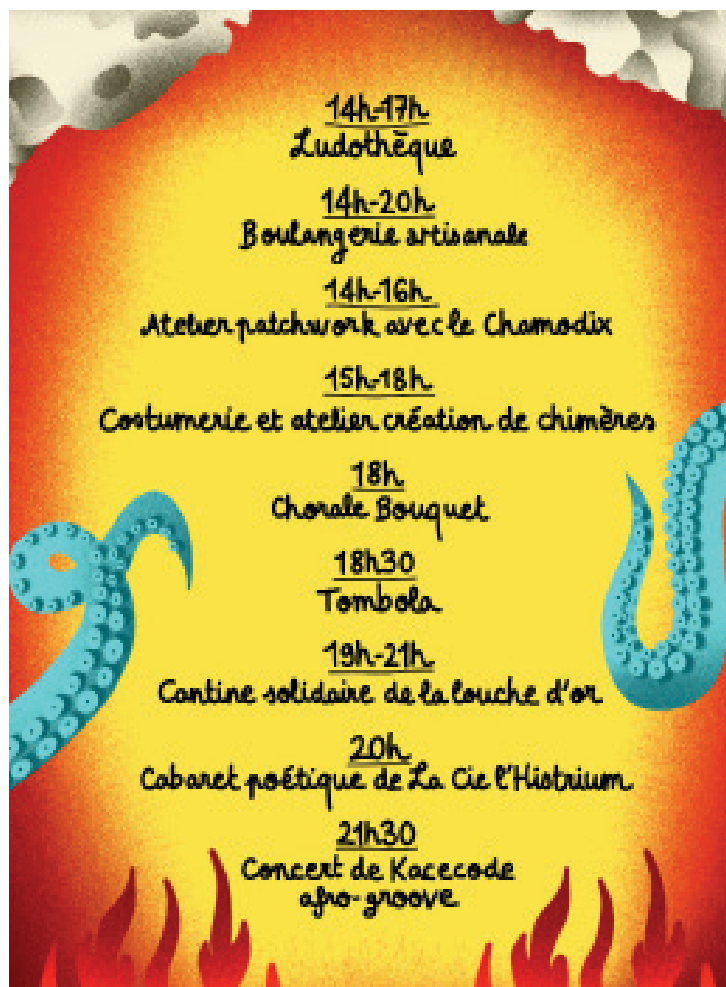
#### Atelier d'écriture avec Les Philentropes

18h30 → 21h30 | *Prix Libre à partir de 30€* | Adultes

Viens jouer avec les mots et les récits, inventer des histoires, se raconter à travers les histoires ou réveiller les histoires qui sommeillent en nous. L'atelier propose un espace sensible, ludique et créatif pour explorer individuellement et collectivement la langue écrite et parlée. En cas de difficulté avec le tarif ne pas hésiter à en faire part par mail.

✚ [production.lesphilentropes@gmail.com](mailto:production.lesphilentropes@gmail.com)

SAMEDI 13



MERCREDI 17

#### 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)

VENDREDI 19

#### 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.

#### Atelier d'écriture avec Les Philentropes

18h30 → 21h30 | *Prix Libre à partir de 30€* | Adultes

Plus d'infos au vendredi 12 décembre.

✚ [production.lesphilentropes@gmail.com](mailto:production.lesphilentropes@gmail.com)

VENDREDI 19 ET SAMEDI 20

#### Marché des tentacules

14h → 21h le vendredi | 11h → 21h le samedi

Venez découvrir les artistes et intervenant.es du Poulpe et de la Goutte d'Or. Des objets lumineux, du crochet, des céramiques, des photos, de la gravure et des bijoux. Les meilleures cadeaux pour vos fêtes, des oeuvres et de l'artisanat tentaculaire !

SAMEDI 20

#### Flux et reflux – chorégraphie et Improvisation avec Mila

17h30 → 19h | *Prix Libre* | Adultes

Pour plus d'infos, voir le samedi 6 décembre.

✚ [sjhtchnsn@gmail.com](mailto:sjhtchnsn@gmail.com)

**Le Poulpe part manger de la raclette. On se retrouve pour une nouvelle année le mercredi 7 janvier 2026 !**