

# LE POUTRE



## Ce mois-ci au Poulpe

## Les ateliers tentaculaires du Poulpe, ressourcerie associative & café-atelier

janvier

2026

MERCREDI 7

### 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  
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

VENDREDI 9

### Vernissage : "Détournements Mineurs" de Flore Taguiev

18h | du 9 janvier au 28 janvier | Broderies  
Flore au geste punk, est une sale gosse qui s'amuse gentiment à détourner les jolis tableaux du passé, les images d'Épinal que d'autres au coin du feu et parfois elle-même ont mis tant de temps à confectionner, elle y ajoute sa touche personnelle à coup de gros mots bien brodés, les décale, s'en moque, les éclaire d'un jour nouveau et voilà le tableau !

SAMEDI 10

### Réparation avec l'Accorderie

15h → 18h30 | Tout public  
Vêtements à retoucher ou à reparer ?  
Appareils électriques en panne ? Objets cassés ?  
Vélos à réparer ? Et si l'on tentait de leur donner une 2<sup>me</sup> vie ?  
+ 07 49 62 42 71

### Collages Errants avec Maria

16h30 → 18h | Prix Libre à partir de 5€ | Tout public  
Atelier de collage analogique.  
Apportez vos carnets et découpons ensemble les images de l'imaginaire.  
Inscription avant le 8 janvier.  
+ 07 67 14 86 07

### Chant pour tous-tes Improvisation Vocale Collective avec Léna Le Scornet

17h → 19h | Gratuit | Tous niveaux  
Chant pour tous-tes, kesako ?! C'est un atelier ouvert à toutes et tous, quel que soit votre niveau en chant, uniquement vocal et corporel (claps, claquements de doigts, etc.), complètement improvisé, et gratuit ! Au programme ? Des circlesongs, des co-improvisations, des jeux vocaux, de l'imprévu, de l'écoute, et beaucoup de vibrations !  
+ lenadjardin@gmail.com

VENDREDI 16

### 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

SAMEDI 17

### Impression sur T-shirts avec Urgence Palestine 18 et Cyberflemme

14h → 18h30 | Gratuit | Tout public  
Le Poulpe accueille Urgence Palestine 18 et Cyberflemme pour un atelier créatif et engagé pour repartir avec un t-shirt personnalisé « aux couleurs » de la Palestine. Des slogans et dessins seront mis à disposition, mais vos idées créatives sont les bienvenues !

### Collages Errants avec Maria

16h30 → 18h | Prix Libre à partir de 5€ | Tout public  
Atelier de collage analogique.  
Apportez vos carnets et découpons ensemble les images de l'imaginaire.  
Inscription avant le 16 janvier.  
+ 07 67 14 86 07

### Culture's

#### spectacle de la cie Philentropes

19h 30 | Prix libre | Tout public  
Culture dominante, culture intensive, contre culture, culture de masse, acculturation, capital culturel. Entre écologie, politique, histoire et mémoire, la culture s'exprime autant à l'échelle d'une nation que dans nos échanges les plus quotidiens ou intimes. Mélant différentes langues et voix, parlées et chantées, au milieu d'un étrange paysage peuplé d'objets quotidiens, de rencontres, de deuils, de retours et de départs, l'équipe des Philentropes se confronte au défi impossible de trouver les contours d'une chose infinie : de définir l'indéfinissable.

MERCREDI 21

### 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 24

### Collages Errants avec Maria

16h30 → 18h | Prix Libre à partir de 5€ | Tout public  
Atelier de collage analogique.  
Apportez vos carnets et découpons ensemble les images de l'imaginaire.  
Inscription avant le 23 janvier.  
+ 07 67 14 86 07

MERCREDI 28

### 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

JEUDI 29

### 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

VENDREDI 30

### 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.

SAMEDI 31

### 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

## PRATIQUE CULTURELLE

TOUS LES MARDIS (SAUF LE 6)

### 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 !  
+ sihtchsn@gmail.com

JEUDI 15 ET 29

### Chant Choral

18h45 → 21h | Prix libre | Adultes – Ados  
Un atelier bimensuel pour explorer sa voix, découvrir les bases de techniques vocales via des exercices en groupe, et travailler un répertoire actuel de chants à plusieurs voix.  
+ chantchoral18@gmail.com

JEUDI 8 ET 22

### Chant Spontané avec Elsa et Stéphanie

18h45 → 21h | Prix libre et conscient | 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 requise. *Inscription nécessaire.*  
+ 06 20 84 77 99 / gabour\_s@hotmail.com

TOUS LES JEUDIS

### Tous les corps sont permis Atelier Performance, Photo & Vidéo avec Virages films

14h → 16h | Gratuit | Adultes & Ados  
Rejoignez un cycle d'ateliers participatifs pour explorer la puissance poétique des objets récupérés ! À partir d'objets trouvés à la ressourcerie, inventez des personnages hybrides, des corps inattendus, créez des récits, des images et des films. Aucune expérience artistique n'est nécessaire.  
+ caterinagueli@hotmail.com

## BIEN-ÊTRE

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·es.  
+ 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.  
+ 0644352388 / maetri-yoga.fr

TOUS LES DIMANCHES

### Yoga avec Marina

19h → 21h | 12€ | Tous niveaux  
+ 0660405607 / aniramdam@gmail.com

VENDREDI 30

### 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

## 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.  
+ la.mif.asso@gmail.com

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

## 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 9

### TRMB Trésor

Un Artiste musicien auteur - compositeur - interprète. Découvrez les chansons qui ont ému tout le monde ! · Reprise Live Guitare Électrique & Vibes Psyché.

VENDREDI 16

### Alexandre Deschamps

Auteur-compositeur-interprète, ses chansons sont calme et cotoneuses, parfait pour une ambiance intime.

VENDREDI 23

### Typhenn Fauchois

Et sont camaeling Ngony, ça voix sont style musical bien à elle, Typhenn Fauchois compose, interprète un univers musical très variés.

VENDREDI 30

### Sahel de Menilmontant & Souleymane Thiello

Les rythmes du Sahel et de l' Afrique. La fusion musicale parisienne cosmopolite, musique Afro- latino et parisienne.

## Pour proposer un atelier ou vous inscrire :

+ ana@lepoulperessourcerie.org

## RECHERCHE BÉNÉVOLES

VENDREDI 9 ET 23 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<sup>e</sup>



ADRESSE

4<sup>bis</sup> rue d'Oran 75018

SITE INTERNET

lepoulperessourcerie.org

FACEBOOK & INSTAGRAM

Lepoulperessourcerie

## Éléments à copier-coller

VENDREDI 10  
Titre atelier  
Intervenant  
Horaire → Horaire  
|  
Prix

Texte description atelier

+ Contact

Ce mois-ci  
au Poulpe

Les rendez-vous  
réguliers

## Texte entête

Mois

BEAUTÉ

COUTURE

YOGA

ENTRAIDE

BIEN-ÊTRE

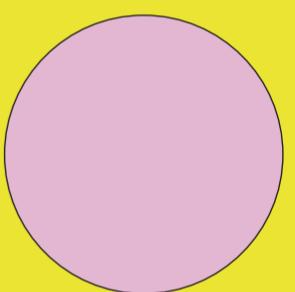
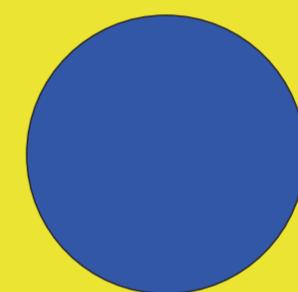
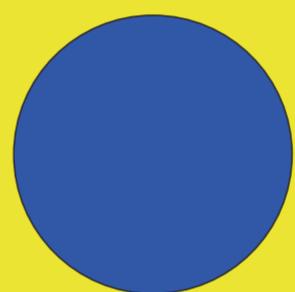
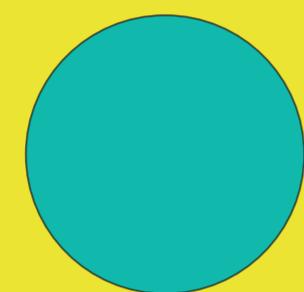
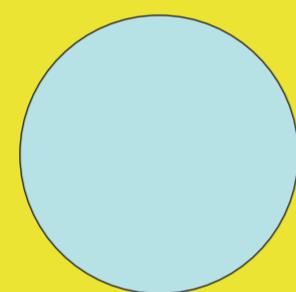
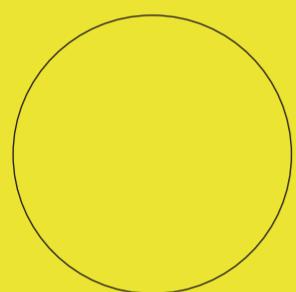
CONCERTS

PRATIQUE CULTURELLE

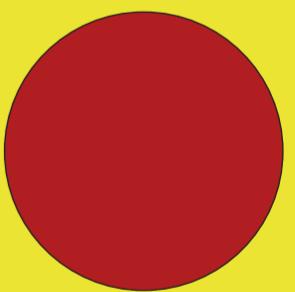
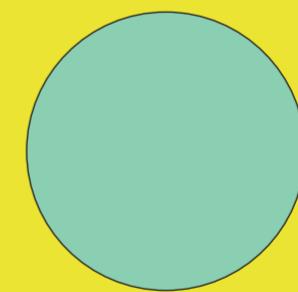
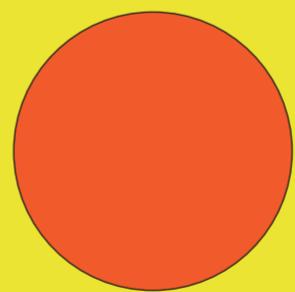
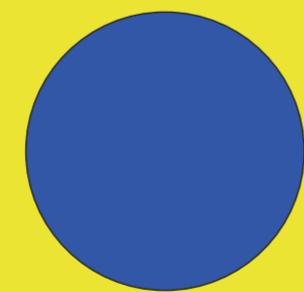
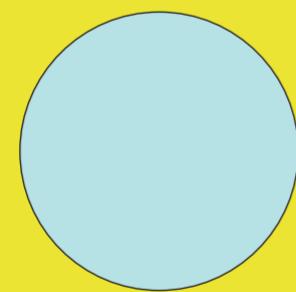
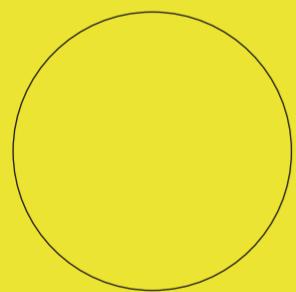
RECHERCHE BÉNÉVOLES

MANGER AU POULPE

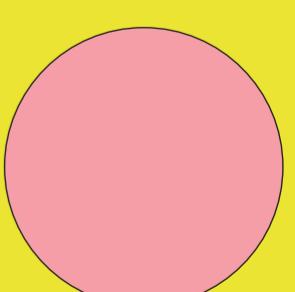
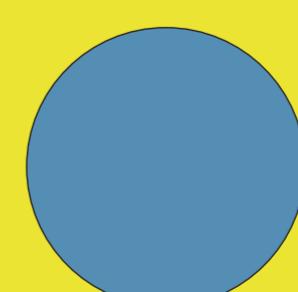
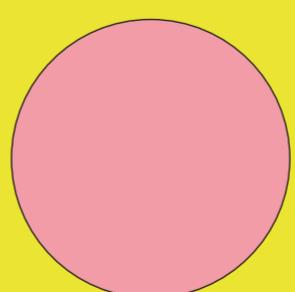
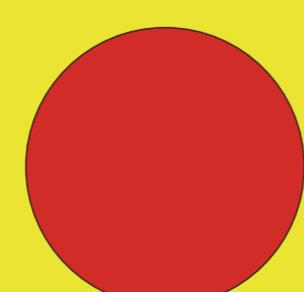
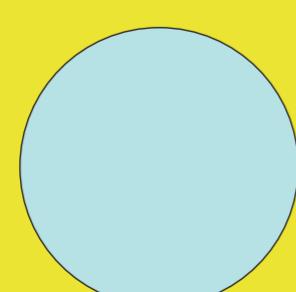
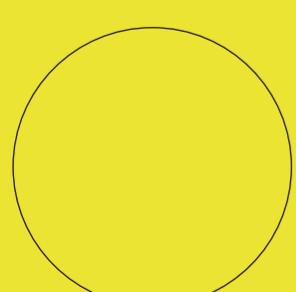
## Palette #1



## Palette #2



## Palette #3



# LE POULPE



## Ce mois-ci au Poulpe

MERCREDI 1<sup>ER</sup>

### Café signe avec Jessica

18h30 → 20h | Prix libre

Rejoignez-nous pour un moment d'échange en Langue des Signes Française ! Sourd.e.s, entendant.e.s, pro de la LSF ou novice, tout le monde est bienvenue à l'Apéro-Signe du Poulpe.

06 74 56 76 07

VENDREDI 3

### Shiatsu

18h → 21h | Prix libre

Recevez un massage Shiatsu de 45 minutes, qui permet de soulager et d'harmoniser les dysfonctionnements de l'organisme sur le plan corporel (tensions musculaires, maux de dos, digestion, ...) et le plan émotionnel (stress, anxiété, fatigue, sommeil, ...)

massage.shiatsu.ki@gmail.com

SAMEDI 4

### Atelier d'écriture

#### “Ecrire le 18<sup>ème</sup>...

15h → 17h | Prix libre | 10 part. max

S'aventurer, inventer et partager. Écrire à partir d'une photo, d'un graffiti, d'un extrait de roman ou de film... Raconter votre histoire du 18<sup>ème</sup> arrondissement de Paris.

miseptembre.contact@gmail.com

MERCREDI 8

### Massages assis avec Maly

17h → 20h | Prix libre

Venez comme vous êtes et avec votre humeur du moment pour un instant de convivialité. Ce massage habillé sur chaise ergonomique va vous détendre, libérer les tensions et vous procurer un état de bien être en quelques minutes !

massagemaly@gmail.com

### Saponification à froid

18h → 19h30 | Prix libre | Adultes

Apprends à fabriquer tes savons.

apolline@lepoulperessourcerie.org

### Soirée d'inauguration du Projet Mama de l'association OFIA

17h → 20h | Tout public

Mama est un projet de résidence artistique pour maman. Venez célébrer l'art et la maternité.

17h : Vernissage de l'expo Fancy Mama avec la photographe et la médiatriche Krissima.

18h : Atelier philo pour enfants 7-10 ans | Groupe de parole « être mère et artiste, un défi réalisable ? ».

19h : Concert de quatre artistes féminines de la scène soul parisienne.

VENDREDI 10

### Maroquinerie

17h → 20h | Prix libre | Adultes

Apprenez les bases du travail du cuir parmi des modèles proposés.

programmation@lepoulperessourcerie.org

SAMEDI 11

### Fabrique ta bouillotte

17h → 19h | Prix libre

Froid ? Marre de l'hiver ? Viens fabriquer ta bouillotte écolo en tissus récup' et en graines !

apolline@lepoulperessourcerie.org

### Fiction de l'imaginaire

17h → 19h | Gratuit

Des exercices d'écriture, de rédaction et de narration pour construire - ou consolider - son univers pour ceux qui souhaitent faire entrer d'autres dans leurs mondes, apprendre de leurs regards, comme pour ceux qui ont besoin d'un espace safe et vaste où l'imagination peut courir librement, dans les échanges comme dans l'introspection.

06 42 87 65 45

### Réparation avec l'Accorderie

15h → 19h | Tout public

Vêtements abîmés ? 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

MERCREDI 15

### Café signe avec Jessica

18h30 → 20h | Prix libre

Plus d'infos à la date du 1<sup>er</sup> février.

06 74 56 76 07

SAMEDI 18

### Atelier d'écriture

#### “Ecrire le 18<sup>ème</sup>...

15h → 17h | Prix libre | 10 part. max

S'aventurer, inventer et partager. Écrire à partir d'une photo, d'un graffiti, d'un extrait de roman ou de film... Raconter votre histoire du 18<sup>ème</sup> arrondissement de Paris.

miseptembre.contact@gmail.com

### Astroludes avec Jessica

17h → 20h | Gratuit

Prochaine base de décollage des #AstroLudes : le Poulpe ! Venez découvrir des jeux de société sur la thématique de l'espace et partager un moment convivial tout en découvrant l'astronomie. Êtes-vous prêt.e à conquérir l'univers ? Jesse débarque au Poulpe, avec dans sa valise très spatiale une vingtaine de jeux, mais n'hésitez pas à apporter les vôtres !

06 74 56 76 07

### Fiction de l'imaginaire

17h → 19h | Gratuit

Plus d'infos à la date du 11 février.

06 42 87 65 45

MERCREDI 22

### Réparer un meuble avec Alice

17h → 19h | Prix libre

Apprenez à réparer un meuble de A à Z. Diagnostique, démontage, ponçage, réparation, peinture ou vernis. Venez avec votre petit meuble ou réparez un meuble collecté.

06 59 02 59 35

VENDREDI 24

### Atelier d'encre et lavis

16h → 17h30 | Prix libre

Initiation à la technique du lavis/encres sur papier et carton.

marc.bergere1@wanadoo.fr

### Vernissage “Pauses d'encre” de Marc Bergère

18h30 | Tout public

Marc Bergère, peintre-encrériste présente des encres/lavis sur papier fort.

SAMEDI 25

### Tes droits face à la police

14h → 16h

Lors de cette formation, tu apprendras tes droits face aux policiers lors d'un contrôle d'identité.

tesdroits.facealapolicie@gmail.com

### Atelier d'encre et lavis

14h30 → 16h | Prix libre

Initiation à la technique du lavis/encres sur papier et carton.

marc.bergere1@wanadoo.fr

### Atelier d'encre et lavis

14h30 → 16h | Prix libre

Initiation à la technique du lavis/encres sur papier et carton.

marc.bergere1@wanadoo.fr

### Couture anti-gaspi

16h30 → 18h30 | Prix libre | Adultes

Viens coudre tout le nécessaire pour une vie sans emballage ni déchet.

apolline@lepoulperessourcerie.org

### Repair Café

14h → 18h | Tout public

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

06 73 18 49 69

### Présentation de livres

19h → 21h | Tout public

Recueils de poèmes et minis livres illustrés par l'artiste Marc Bergère.

marc.bergere1@wanadoo.fr

### Soirée lecture de poèmes

19h → 21h | Tout public

Scène ouverte au langage et à tous ses mots. Venez dire vos textes et écoutez ceux des autres, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Ouverte à toutes et à tous, la Plume se décline dans toutes les langues ! Passage libre, 3 mn maximum.

06 74 56 76 07

## Les ateliers tentaculaires du Poulpe, ressourcerie associative & café-atelier

Février

2023

REALITÉ

TOUS LES MERCREDIS

### Henné avec Rubina

17h → 19h | Prix libre

Préparez vos bras, Rubina vient les sublimer de son plus beau henné.

06 51 54 69 54

TOUS LES VENDREDIS

### Couture générale

17h → 18h | 10€ | Tout public

Utiliser une Machine à coudre, créer un patron. Ouvert aux projets des participants. Possibilité de créer sa pièce, de réparer ou customiser un vêtement de la ressourcerie.

programmation@lepoulperessourcerie.org

TOUS LES LUNDIS

### 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

TOUS LES MARDIS

### Ecrivain public avec Jessica

14h → 16h15 | Prix libre | Sur RDV

Vous avez besoin d'aide pour remplir un dossier, rédiger un CV ou une lettre de motivation, écrire une lettre d'amour ? Jessica, écrivaine publique, vous aide sur rendez-vous.

06 74 56 76 07

TOUS LES VENDREDIS 17 & 24

### Kinésiologie avec Fanny

6h → 19h | Prix libre | Adultes

La kinésiologie est une pratique globale qui permet de cibler la cause originelle d'un mal-être, puis de dissoudre les blocages associés pour créer un meilleur équilibre dans tous les domaines de la vie, en alliant corps, mental, émotionnel et énergétique.

07 82 76 70 84

TOUS LES SAMEDIS 11 & 25

### Soins quotidiens au naturel avec Ursula

13h30 → 15h30 | Prix libre

Découvrez les gestes et astuces de soin pour des «boobs» : rhumes, écorchures, foulures etc. Pendant deux heures, en petit groupe, découvrez les solutions du naturopathe au plus près des préoccupations de la personne. Il ne s'agit pas d'une consultation mais un problème à traiter dont bénéficieront tous les participants.

06 12 06 53 47

TOUS LES MARDIS

### Consultation de naturopathie

17h → 20h | Prix libre | Adultes

La naturopathie est un art de vie ayant pour but d'optimiser sa santé par des moyens naturels. Après un court bilan de vitalité, nous pourrons dessiner ensemble une hygiène de vie adaptée à vous et à vos besoins.

06 18 98 67 40

TOUS LES MERCREDIS

</div

## Éléments à copier-coller

DATES

**Titre atelier**

**Intervenant**

**Horaire → Horaire**

⋮

**Prix**

**Texte description atelier**

**+ Contact**

**Ce mois-ci  
au Poulpe**

**Les rendez-vous  
réguliers**

## Texte entête

**Mois**

**BEAUTÉ**

**COUTURE**

**YOGA**

**ENTRAIDE**

**BIEN-ÊTRE**

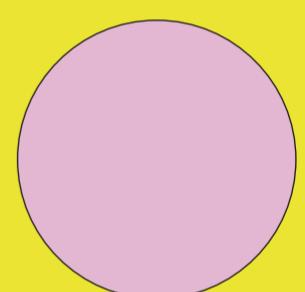
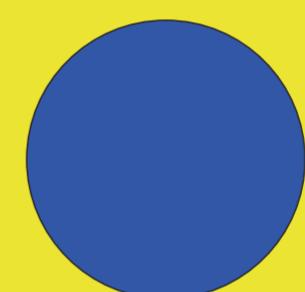
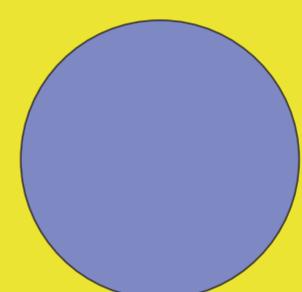
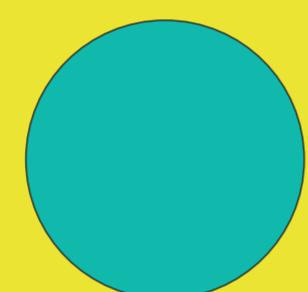
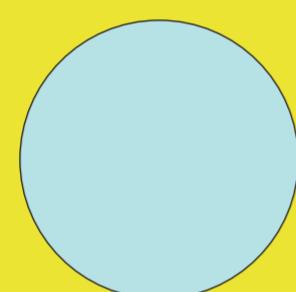
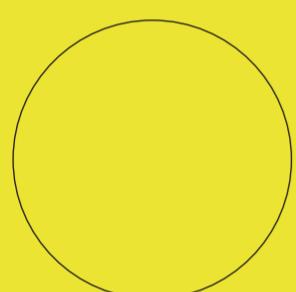
**CONCERTS**

**PRATIQUE CULTURELLE**

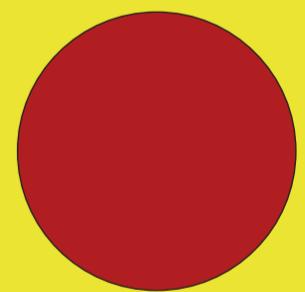
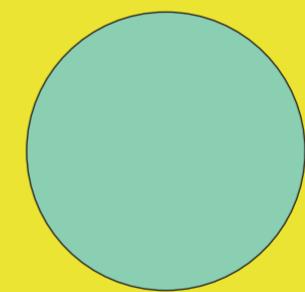
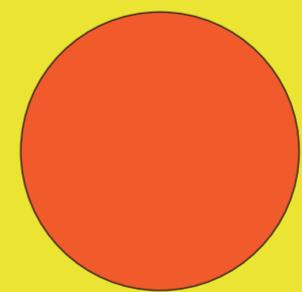
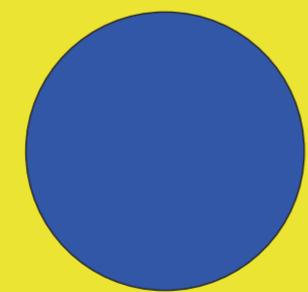
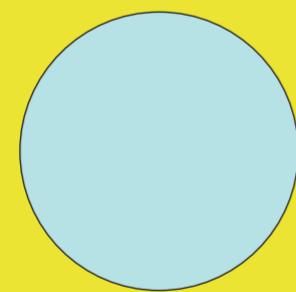
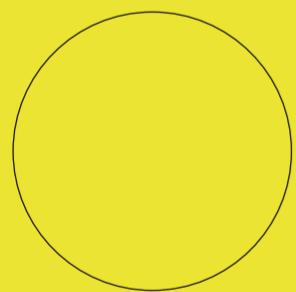
**RECHERCHE BÉNÉVOLES**

**MANGER AU POULPE**

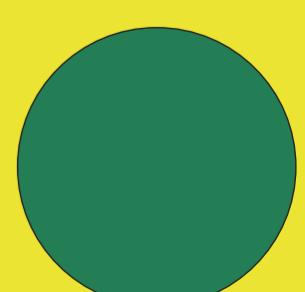
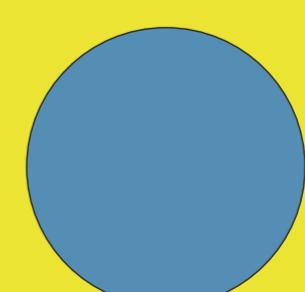
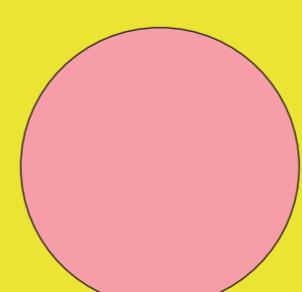
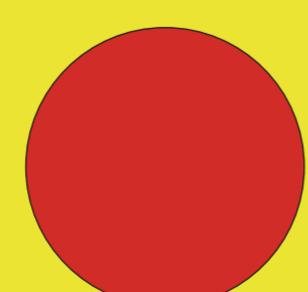
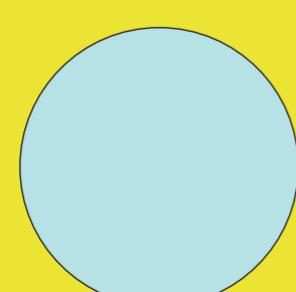
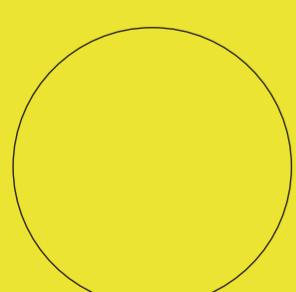
### Palette #1



### Palette #2



### Palette #3



## Éléments à copier-coller

DATES

**Titre atelier**

**Intervenant**

**Horaire → Horaire**

⋮

**Prix**

**Texte description atelier**

**+ Contact**

**Ce mois-ci  
au Poulpe**

**Les rendez-vous  
réguliers**

## Texte entête

**Mois**

**BEAUTÉ**

**COUTURE**

**YOGA**

**ENTRAIDE**

**BIEN-ÊTRE**

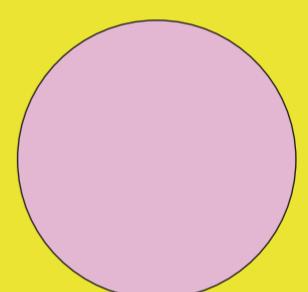
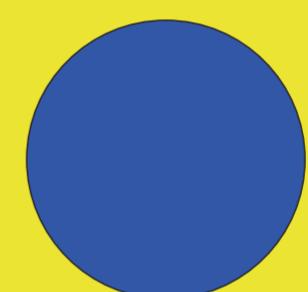
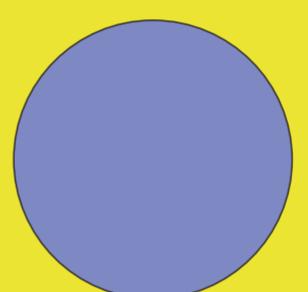
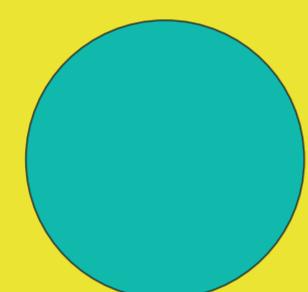
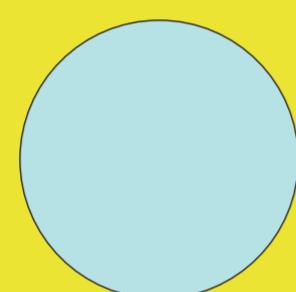
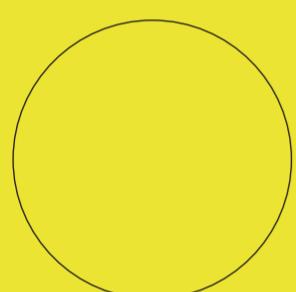
**CONCERTS**

**PRATIQUE CULTURELLE**

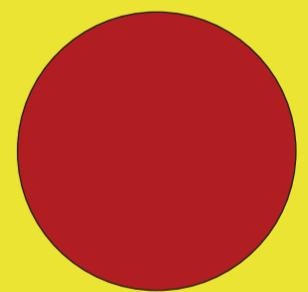
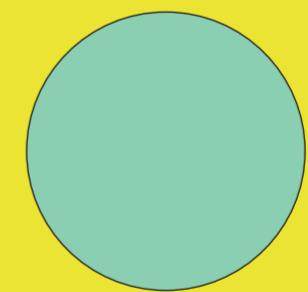
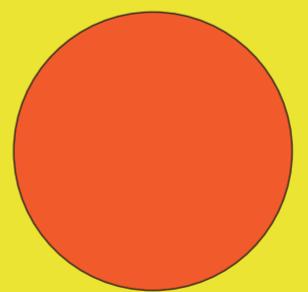
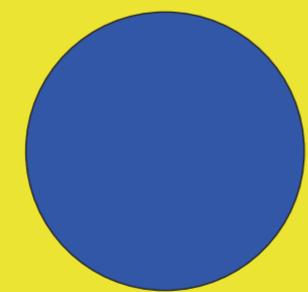
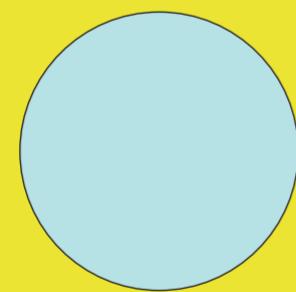
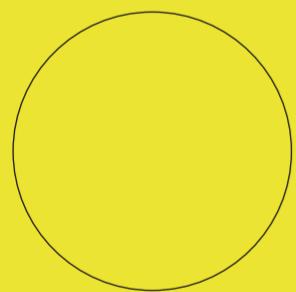
**RECHERCHE BÉNÉVOLES**

**MANGER AU POULPE**

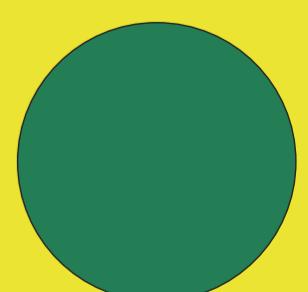
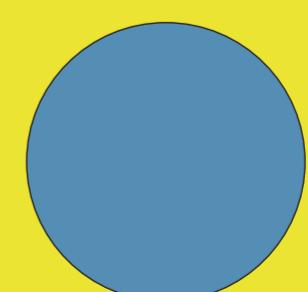
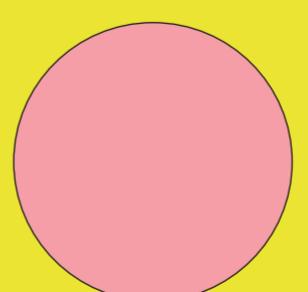
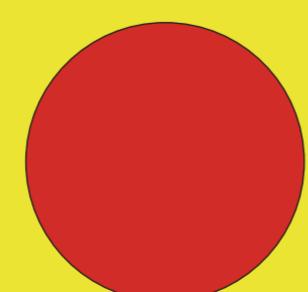
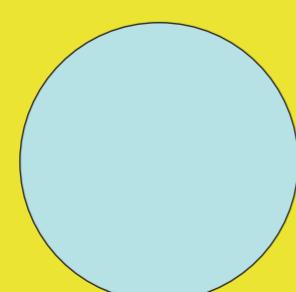
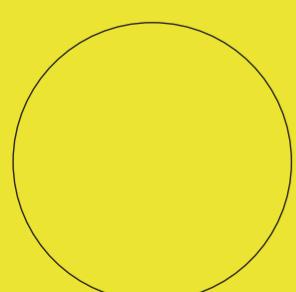
### Palette #1



### Palette #2



### Palette #3



## Éléments à copier-coller

DATES

**Titre atelier**

**Intervenant**

**Horaire → Horaire**

|

**Prix**

**Texte description atelier**

**+ Contact**

**Ce mois-ci  
au Poulpe**

**Les rendez-vous  
réguliers**

## Texte entête

**Mois**

**BEAUTÉ**

**COUTURE**

**YOGA**

**ENTRAIDE**

**BIEN-ÊTRE**

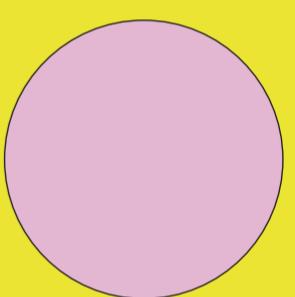
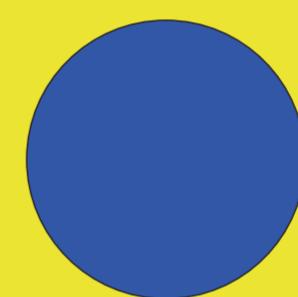
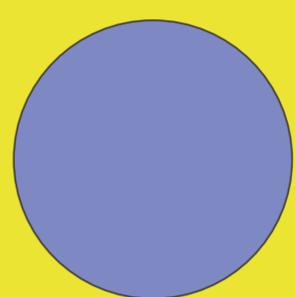
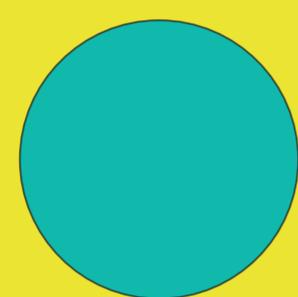
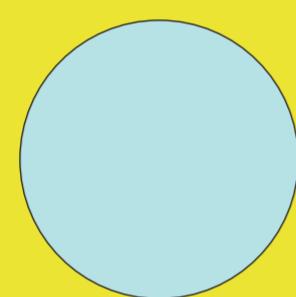
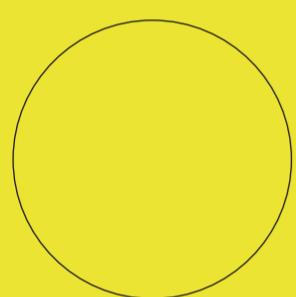
**CONCERTS**

**PRATIQUE CULTURELLE**

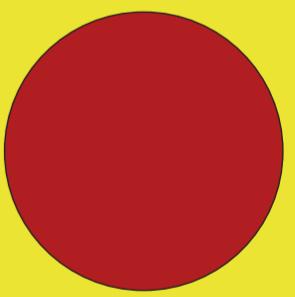
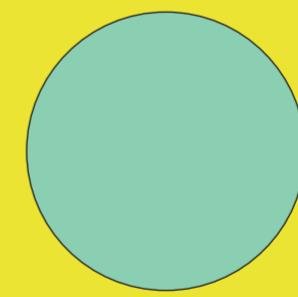
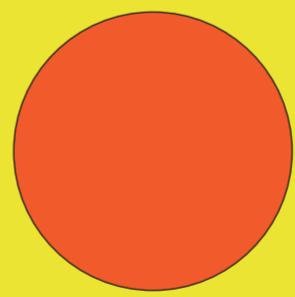
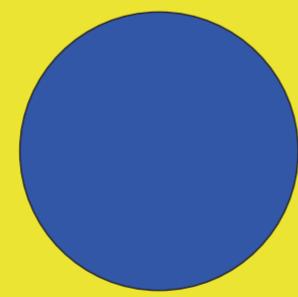
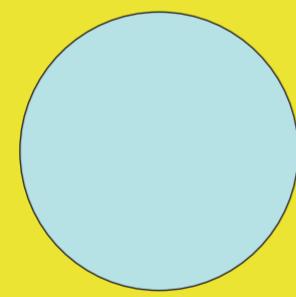
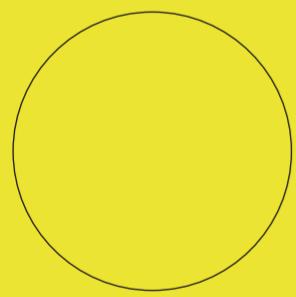
**RECHERCHE BÉNÉVOLES**

**MANGER AU POULPE**

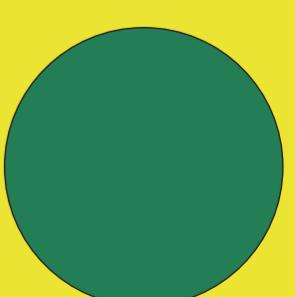
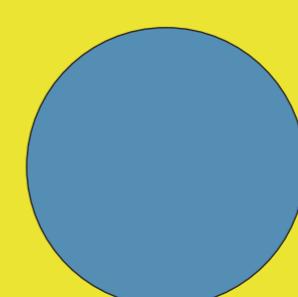
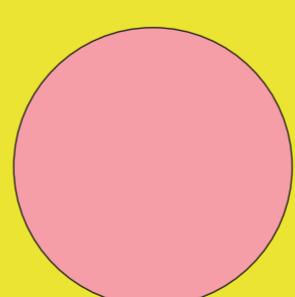
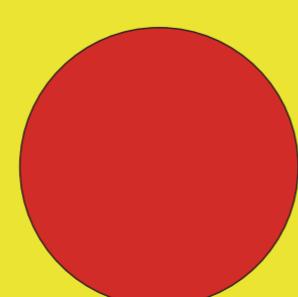
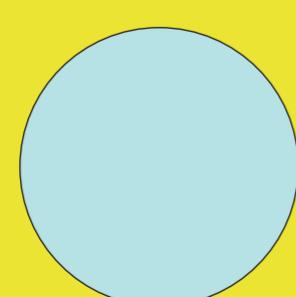
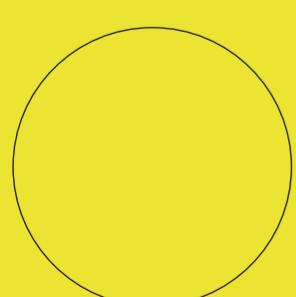
### Palette #1



### Palette #2



### Palette #3



## Éléments à copier-coller

DATES

**Titre atelier**

**Intervenant**

**Horaire → Horaire**

|

**Prix**

**Texte description atelier**

**+ Contact**

**Ce mois-ci  
au Poulpe**

**Les rendez-vous  
réguliers**

## Texte entête

**Mois**

**BEAUTÉ**

**COUTURE**

**YOGA**

**ENTRAIDE**

**BIEN-ÊTRE**

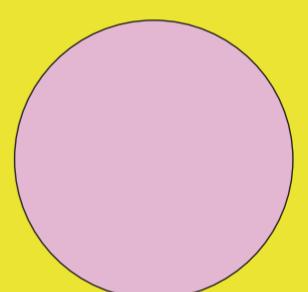
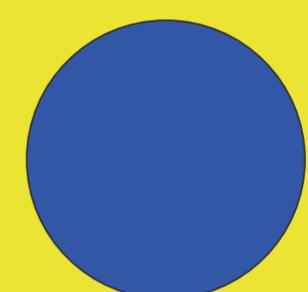
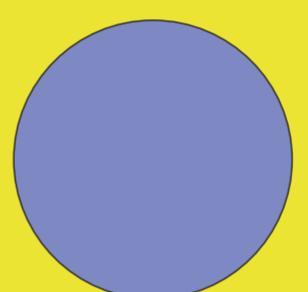
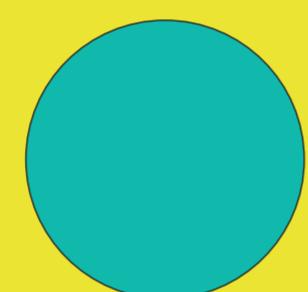
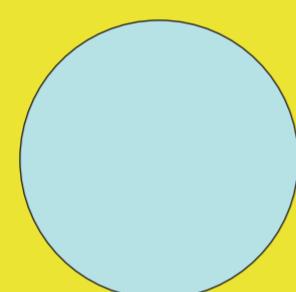
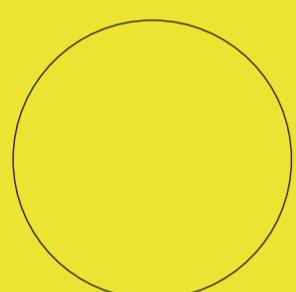
**CONCERTS**

**PRATIQUE CULTURELLE**

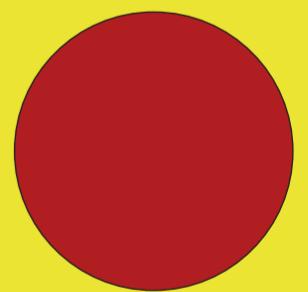
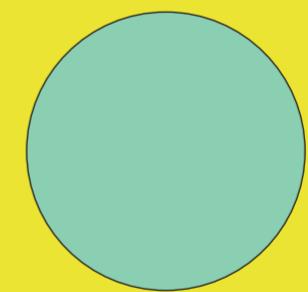
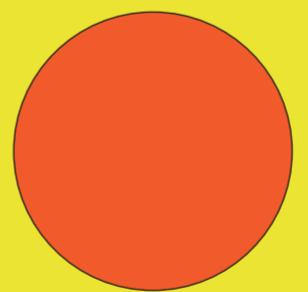
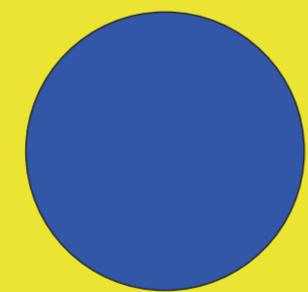
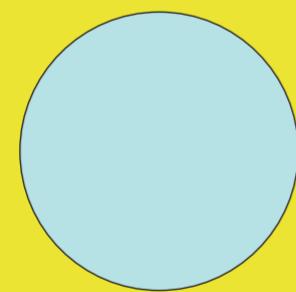
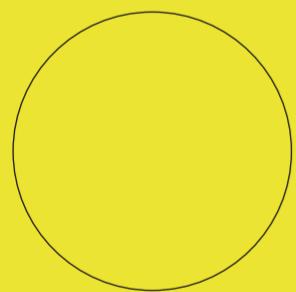
**RECHERCHE BÉNÉVOLES**

**MANGER AU POULPE**

### Palette #1



### Palette #2



### Palette #3

