



Ce mois-ci au Poulpe

Les rendez-vous réguliers

MERCREDI 4

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.

✚ [06 74 56 76 07](tel:0674567607)

VENDREDI 6

Téchniques de mémorisations

19h → 21h | *Gratuit* | Etudiants et élèves

Formateur certifié Mohamed Boclet propose formations aux techniques de mémorisations et à la carte mentale (mindmapping) Étudiants, élèves même jeunes adultes qui veulent développer leurs capacités de mémorisation sont les bienvenus.

✚ frederic.pfohl@hotmail.fr

SAMEDI 7

Initiation à la linogravure avec Maria

14h45 → 16h30 | *Prix Libre à partir de 10€*

Une première approche créative pour apprendre à graver et imprimer. Matériel fourni.

✚ [07 67 14 86 07](tel:0767148607)

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)

MERCREDI 11

Jour férié, Poulpe fermé !

JEUDI 12

Initiation au bois avec Matthieu

17h30 → 19h30 | *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 08 37 05 16](tel:0608370516)

VENDREDI 13

Téchniques de mémorisations

19h → 21h | *Gratuit* | Etudiants et élèves

Formateur certifié Mohamed Boclet propose formations aux techniques de mémorisations et à la carte mentale (mindmapping) Étudiants, élèves même jeunes adultes qui veulent développer leurs capacités de mémorisation sont les bienvenus.

✚ frederic.pfohl@hotmail.fr

SAMEDI 14

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

17h → 19h | *Gratuit* | Tout public

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 ! Des circlesongs, des co-improvisations, des jeux vocaux, de l'imprévu, de l'écoute, et beaucoup de vibrations !

✚ lenadjardin@gmail.com

MERCREDI 18

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.

✚ [06 74 56 76 07](tel:0674567607)

JEUDI 19

Ecriture d'impro avec Focalm

19h30 → 21h30 | *Prix libre* | Adultes

Cet atelier d'écriture mélange le théâtre d'improvisation et l'écriture spontanée pour faire émerger votre singularité créative à travers des poèmes rédigés en quelques minutes. Aucun prérequis nécessaire. Venez dans une tenue confortable, prenez du papier et votre stylo préféré.

✚ focalm.music@gmail.com

VENDREDI 20

Téchniques de mémorisations

19h → 21h | *Gratuit* | Etudiants et élèves

Formateur certifié Mohamed Boclet propose formations aux techniques de mémorisations et à la carte mentale (mindmapping) Étudiants, élèves même jeunes adultes qui veulent développer leurs capacités de mémorisation sont les bienvenus.

✚ frederic.pfohl@hotmail.fr

SAMEDI 21

Patchwork – création et réparation textile avec Cléo

14h → 17h | *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

Collages Errants avec Maria

14h45 → 16h30 | *Prix Libre à partir de 5€* | Tout public

Atelier de collage analogique. Apportez vos carnets et découpes ensemble les images de l'imaginaire. Inscription le vendredi (veille de l'atelier).

✚ [07 67 14 86 07](tel:0767148607)

SAMEDI 28

Chant Spontané avec Elsa et Stéphanie

14h → 18h | *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 !

✚ [06 20 84 77 99](tel:0620847799) / gabourg_s@hotmail.com

Repair Café

14h30 → 18h | Tout public

Apportez vos appareils et objets cassés et tentons ensemble de les réparer ! Inscription obligatoire.

✚ www.repaircafe-paris.fr

Vernissage : Béatrice Fontaine

19h30 → 21h | *gratuit*

Sa peinture s'affirme par la force du portrait. Des galeries de visages comme des êtres rencontrés entre deux mondes, entre deux dimensions.

PRATIQUE CULTURELLE

JEUDI 12 ET 26

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.

✚ alice.perez.musique@gmail.com ou [06 37 50 23 90](tel:0637502390)

DISCUSSIONS

MERCREDI 4 ET 25

Atelier de l'espoir

18h30 → 21h30 | Tout public

Les élections présidentielles et législatives de 2027 arrivent. Les idées fascisantes vont bon train. Le risque de les voir advenir au pouvoir devient palpable. Les Ateliers de l'espoir sont des ateliers d'intelligence collective de 3h. L'objectif : rendre les participant-es lucides sur la situation, optimistes quant à la possibilité de renverser la tendance, et actif-ves pour éviter le pire à tout prix et rêver du meilleur.



Inscription
du 04/11



Inscription
du 25/11

BIEN-ÊTRE

TOUS LES MERCREDIS

Yoga adulte avec Marina

12h30 → 13h30 | 12€ | Tous niveaux

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

TOUS LES MERCREDIS

Yoga adulte avec Gaëlle

19h45 → 21h | 12€ | Tous niveaux

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

✚ [0660048915](tel:0660048915)

VENDREDI 13 ET 20

Découverte de la Sophrologie avec Laurène

11h30 → 13h | 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

TOUS LES DIMANCHES

Yoga avec Marina

19h → 21h | 12€ | Tous niveaux

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

VENTES SPÉCIALES

DU MERCREDI 18 JUSQU'AU 19 DÉCEMBRE

Vente de Noël

Une sélection de décorations, DVD, cassettes, livres, jouets, bibelots de second main sur la thématique de Noël.

ARTISANAT

MERCREDI 18 ET SAMEDI 28

Permanence couture avec Anne

Mercredi 18 novembre 17h30 → 20h

Samedi 28 novembre 13h30 → 16h30

| Prix libre | Tout public

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

✚ anne_thuy_nguyen@yahoo.fr

TOUS LES VENDREDIS

Crochet avancé

17h → 19h | *Prix Libre à partir de 2€* | Tout public

Atelier crochet pour se perfectionner pas à pas, sans perdre le fil.

✚ h.hayette@gmail.com

TOUS LES SAMEDIS

Crochet débutant

17h → 19h | *Prix Libre à partir de 2€* | Tout public

Atelier crochet pour apprendre à chaque étape, avec un peu de technique et de l'imagination.

✚ h.hayette@gmail.com

CONCERTS

Les vendredis

20H → 21H30

VENDREDI 6

Giulia Secci

Elle est une chanteuse et guitariste de reprises soul, pop, RNB...

VENDREDI 13

French Fries

Les French Fries sont un duo de soeurs franco-américaines qui explorent le répertoire traditionnel des Appalaches, ainsi que le old time et le bluegrass.

VENDREDI 20

DOMI LADORE

Le musicien sera accompagné par ces amis pour chanter les chansons qu'il a écrit dans sa Provence presque natale.

VENDREDI 27

Saliou Bongo

Il est un chanteur au style hall poulaar, rythme du fuuta et du mandingue. Saliou et son Bongo voyage dans l'univers du peuhl berger.

RECHERCHE BÉNÉVOLES

VENDREDI 6 ET 20 À 18H

La visite bénévole avec Katy !

✚ benevoles@lepoulperessourcerie.org

CONTACT

Pour proposer un atelier, une projection, un débat :

erell@lepoulperessourcerie.org

Pour parler du vestiaire :

elmehdi@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°

