

Programme

Juin 2025

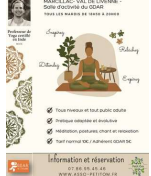
Ouverture de l'Espace de Vie

>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :
06 77 01 94 40
Sandrine Rethoré, Animatrice :
07 88 10 70 61



Juin		
	Théâtre "UN PETIT PARC TRANQUILLE" Par les Ateliers Théâtre de l'AJC Théâtre d'improvisation des Enfants, Ados et Adultes.	Dimanche 01 Juin à 15h00 Salle Culturelle - Marcellac - Gratuit -
	Lecture pour les petits Venez faire découvrir à vos petits bouts l'univers merveilleux des livres à travers des histoires captivantes, des comptines joyeuses et des contes enchanteurs. Notre lectrice passionnée sera là pour plonger vos petits dans des récits qui éveilleront leur curiosité et stimuleront leur créativité.	Lundi 02 Juin à 17h30 - Sandrine Baron - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i> De 1 à 7 ans
	Cours de Yoga Enseigné par Mike pratiquant de la discipline depuis une dizaine d'années et récemment formé en Inde. Les cours de Yoga sont des cours traditionnels de Hatha Yoga incluant le souffle (pranayamas), des postures (asanas) et des chants (mantras), afin de respecter la laïcité de la structure, les mantras ne sont jamais obligatoires et dans l'absolu ne feront référence à aucune divinité. Le Cours du Mardi 24 Juin sera suivi par des chants et un repas partagé - Style Auberge Espagnol. <i>(Dernier cours avant la coupure Juillet et Août)</i>	Tous les Mardis de 18h30 à 20h00 <i>Inscription : 07 86 95 45 46</i> - Animation Mike - Adh : 5 € / Non Adh : 10 € Par séance
	Atelier Aquarelle Aquarelle, effet de transparence ?... pas seulement... votre professeure, aquarelliste vous initie, vous accompagne, vous aide à vous perfectionner dans un monde de couleurs et de techniques. PLAISIR GARANTI dans un cadre convivial et propice à la création. Pincesaux, aquarelle, papier aquarelle etc... sont disponibles à l'atelier.	Tous les Mercredis à 15h00 - Animation France - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>
	Atelier de Peinture Un atelier ouvert à toutes et tous qui favorise la créativité et le partage de connaissances. Notre atelier permet à des personnes de différents niveaux technique de se réunir autour d'une passion commune, la peinture.	Tous les Jeudis à 18h00 - Animation Gilbert - <i>Rens : 06 89 89 30 31</i>
	Atelier de Tricot "TricotePapote" Vous aimez tricoter et papoter de tout et de rien ? "TricotePapote" est une belle initiative qui combine le tricot avec des moments de convivialité et d'échange dans un environnement accueillant. Ce projet rassemble des passionné(e)s de tous âges, qu'ils(elles) soient débutant(e)s ou expérimentés, autour d'une activité créative et apaisante. Lors de ces rencontres, chacun peut partager ses astuces, ses idées, ou simplement profiter de la chaleur humaine tout en réalisant de jolis ouvrages en laine...	Les jeudis 05,12,26 Juin à 14h30 - Animation Ariane - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>
	Café femmes L'Autre, ma soeur, cette rivale. Depuis toute petite j'ai appris qu'il y a les filles bien et les autres, La Sainte Vierge et Marie Madeleine, Blanche Neige et la Reine jalouse, Cendrillon et ses horribles Javotte et Anastasia de sœurs... Mais aussi qu'il faut être la meilleure de toutes, l'élue, la préférée... et que les autres sont là pour m'en empêcher. A moi de les mettre hors jeu. C'est vrai ça ? Il paraît qu'on divise pour mieux régner, que certaines traditions conseillent de séparer les sœurs le plus tôt possible, qu'il faut que l'épouse aille dans la famille de l'époux pour être isolée des liens qui pourraient la rendre trop forte. Que la belle mère, que ta soeur vraiment, que cette copine, que l'autre pimbeèche là... Il paraît que le pire jeu des femmes, ce sont les autres femmes ! Bref. On a correctement appris à se détester les unes les autres. Sauf qu'aujourd'hui on a compris. L'union fait la force et notre force à nous c'est d'être sororales et que si la fraternité prend forme dans les luttes ouvrières, devinez donc quelles luttes engendrent la Sororité ! Venez donc échanger, partager, témoigner de cette jalousie qui nous affecte et nous dépasse pour mieux la laisser aux rebuts et construire ensemble ces heures bénies entre sœurs. Dans la chaleur et la douceur du Gdar, bien sûr !	Samedi 07 Juin à 10h00 - Animation Aude- <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>
	Croche'thé L'atelier crochet peut être aussi bien destiné aux débutant(e)s qu'aux crocheteurs(éuses) plus expérimentés. Apprendre les bases du crochet, se perfectionner, partager des idées, des techniques et réaliser divers projets tels que des vêtements, des accessoires... C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres passionné(e)s par cette activité manuelle.	Samedi 07 Juin à 16h00 - Animation Sandrine Baron - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>

Programme

Juin
2025

Juin		
	Micro-folie musée numérique Voir Horaires et détails sur le Programme de Micro-folie	Du Mardi 10 au Mercredi 18 Juin Salle du GDAR - Entrée Gratuite
	Atelier Linogravure Venez découvrir la technique de la linogravure. Dessinez, gravez et imprimez une série de cartes uniques. Pour adultes et enfants à partir de 7 ans (environ 8 places)	Mercredi 11 Juin à 15h00 - Durée 1h30 Salle du GDAR - Gratuit Sur inscription 06 26 92 90 75
	Atelier Couture "Faites le vous-même" Il vous reste des chutes de tissus ? Ne les jetez surtout pas. En couture, il nous reste très souvent des chutes dont on ne sait pas trop quoi faire. Notre credo : « rien ne se perd, tout se transforme ». L'avantage avec les chutes de tissus c'est que ce sont des petits projets couture qui ne prennent pas beaucoup de temps. Il vous reste un tout petit peu de tissu ? Parfait, vous allez pouvoir vous coudre des minis créations.	Samedi 14 Juin à 10h00 - Animation Lisa et Amandine - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>
	Communication bienveillante La communication bienveillante consiste à s'exprimer de manière respectueuse et empathique envers les autres, en prenant en compte leurs besoins et leurs sentiments. Cela implique d'écouter activement, d'exprimer ses propres émotions de façon constructive, et de chercher à comprendre l'autre sans jugement.	Lundi 16 Juin à 18h30 - Animation Sébastien Buisson - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>
	Atelier Couture "Petites Mains" Vous avez envie de créer vos propres vêtements, mais vous avez besoin d'être aidé(e) ? L'atelier de couture "Petites Mains" est là pour vous épauler dans votre projet. Après acceptation par l'équipe de votre projet, le(la) participant(e) apportera le matériel nécessaire à sa réalisation.	Mardi 17 Juin à 14h00 - Animation Lisa, Ariane, Daniele, Hélène - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>
	Micro folie Spéctacle Musical La Fontaine prend sa source dans le désert. Christian Rousseau, comédien et Nawras Ibrahim, oudiste vous font découvrir l'universalité des contes et fables racontés aux enfants du monde entier. 50 minutes à partir de 7 ans	Mercredi 18 Juin à 15h00 Salle du GDAR - Gratuit Sur inscription 06 26 92 90 75
	Relax'sons Musiciens : Mike et Arnaud Relax'sons inclut l'écoute de musique relaxante, de sons naturels ou de chants. La méditation sonore peut être particulièrement utile pour ceux et celles qui trouvent difficile de se concentrer. Les sons peuvent agir comme un point d'ancrage pour l'attention, aidant à éviter les pensées distrayantes et à approfondir l'expérience méditative. La plupart de nos séances sont animées par les musiciens adhérent(e)s du GDAR.	Mercredi 18 Juin à 18h30 - Animation Susie - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i> Séance suivie d'un repas partagé - Style Auberge Espagnol.
	Conférence "Quiz Naturo" Découvrez la naturopathie de manière ludique et interactive ! Explorez ses méthodes et outils conçus pour vous accompagner sur le chemin du bien-être.	Samedi 21 Juin à 10h00 - Animation Stéphane, Naturopathe - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i> Adh : Gratuit / Non Adh : 3,5 €
	Sortie Accro-Mâts & la Corderie Royale de Rochefort Accro-mâts : Escaladez les cordages et passez de mât en mât. Votre but ultime : grimper en haut des mâts, jusqu'à 30 mètres de hauteur. La Corderie (visite guidée) : Une charte graphique moderne, de nombreux outils interactifs à disposition des visiteurs... l'espace permanent vous entraîne à la découverte de l'histoire de la Corderie Royale et de son activité de manufacture de cordages.	Dimanche 22 Juin Départ 8h30 Salle du GDAR Places limitées Prix Adh : 5 € / Non Adh : 27 € <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i> Prévoir Pique Nique
	SORTIE Petit Train de Guîtres et Moulin charlot Dans des voitures construites en 1900, vous voyagez comme au début du XX ^e siècle sur les banquettes en bois d'un authentique train d'autan à bord duquel vous traverserez la verdoyante forêt gabaye du nord Gironde.	Dimanche 29 Juin à 13h15 Départ au GDAR à 13h15 Prix Adh : 5 € / Non Adh : 12 € <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i>