

Programme

Avril
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



Avril		
	<h3>Cours de Yoga</h3> <p>Enseigné par Mike pratiquant de la discipline depuis une dizaine d'année et récemment formé en Inde selon les enseignements de Swami Satyananda Saraswati. Les cours de Yoga seront des cours traditionnelles 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.</p>	<p>Tous les Mardis de 18h30 à 19h45 <i>Inscription : 07 86 95 45 46</i> - Animation Mike - Adh : 5€ / Non Adh : 10 € Par séance</p>
	<h3>Atelier Aquarelle</h3> <p>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. Pinceaux, aquarelle, papier aquarelle etc... sont disponibles à l'atelier.</p>	<p>Tous les Mercredis à 15h00 - Animation France - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<h3>Atelier de Peinture</h3> <p>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. Des stages sont organisés pour les enfants pendant les vacances scolaires.</p>	<p>Tous les Jeudis à 18h00 - Animation Gilbert - <i>Rens : 06 89 89 30 31</i></p>
	<h3>Atelier de Tricot "TricotePapote"</h3> <p>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.</p>	<p>Les jeudis 03,10 Avril à 14h30 - Animation Ariane - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<h3>Café femmes</h3> <p>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 Javote et Anastasia de soeurs... Venez donc échanger, partager, témoigner de cette jalousie qui nous affecte et nous dépasse pour mieux la laisser aux rebut et construire ensemble ces heures bénies entre soeurs. Dans la chaleur et la douceur du Gdar, bien sûr!</p>	<p>Samedi 05 Avril à 10h00 - Animation Aude- <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<h3>Club Manganimé</h3> <p>- Animation Lucy, Capucine, Mathéo, William -</p>	<p>Samedi 05 Avril à 17h30 <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>
	<h3>Conférence "bien dans son corps"</h3> <p>Vous travaillez au bureau toute la journée et souffrez de douleur chronique. Ne vous sentez pas stable sur vos jambes lorsque vous voulez vous mobiliser et avez peur de tomber ? Vous entendez dire autour de vous qu'il faut déverrouiller votre corps un peu tous les jours mais vous ne savez pas quoi faire ? Ce "Bien dans son corps" assi devrait répondre à vos attentes. Nous aborderons pendant une heure des gestes simples qui vous apporteront confort et soulagement dans votre quotidien.</p>	<p>Lundi 07 Avril à 20h00 - Animation Loren Maramotti - Ostéopathe D.O <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i> Adh : Gratuit / Non Adh : 3,5 €</p>
	<h3>Cuisine mon Chéri</h3> <p>Un atelier de cuisine pour les Hommes A l'atelier de cuisine "Mon Chéri" les participants apprennent à préparer des repas sains et goûteux tout en découvrant les techniques de coupe et de cuisson, dans une atmosphère chaleureuse et bon enfant. Venez nous rejoindre pour découvrir ou partager des recettes et des conseils culinaires.</p>	<p>Samedi 12 Avril à 10h00 - Animation Gilbert - <i>Inscription : 06 89 89 30 31</i></p>
	<h3>Atelier Couture "Faites le vous-même"</h3> <p>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 crédo : "rien ne se perd, tout se transforme" s'applique une fois de plus dans cette situation. 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.</p>	<p>Samedi 12 Avril à 10h00 - Animation Lisa et Amandine - <i>Inscription : 07 88 10 70 61</i></p>



Avril



Croche'thé

L'atelier crochete peut être aussi bien destiné aux débutants qu'àux crocheteurs 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 passionnés par cette activité manuelle.

Samedi 12 Avril
à 10h00

- Animation Sandrine -
Inscription : 07 88 10 70 61



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 14 Avril
à 18h30

- Animation Sébastien Buisson -
Inscription : 07 88 10 70 61



Atelier Couture "Petites Mains"

Vous avez envie de créer vos propres vêtements, mais vous avez besoins 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 15 Avril
à 14h00

- Animation Lisa, Ariane, Daniele, Héléne -
Inscription : 07 88 10 70 61



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. Votre lectrice passionnée sera là pour plonger vos petits dans des récits qui éveilleront leur curiosité et stimuleront leur créativité.
De 1 à 7 ans

Mercredi 16 Avril
à 10h30

- Animation Sandrine-
Inscription : 07 88 10 70 61



Relax'sons

Relax'sons inclus l'écoute de musique relaxante, de sons naturels ou de chants. La méditation sonore peut être particulièrement utile pour ceux 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 adhérents du GDAR.

Mercredi 16 Avril
à 18h30

- Animation Susie -
Inscription : 07 88 10 70 61

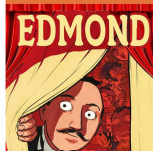


Conférence "Quiz Naturo"

Découvrez la naturopathie de manière ludique et interactive ! Explorez ses méthodes et outils conçus pour vous accompagner sur le chemin du bien-être.

Samedi 19 Avril
à 10h00

- Animation Stéphane -
Naturopathe
Inscription : 07 88 10 70 61
Adh : Gratuit / Non Adh : 3,5 €



AJC... Théâtre de l'humour

EDMOND de Jacques Brenet

L'intrigue démarre autour d'un couple dont le mari est retrouvé mort. Survient un domestique très particulier, un couple d'amis compatissant, deux femmes policières déjantées, une belle mère extravagante suivie d'un papa solo en recherche d'emploi... Vous obtenez un imbroglio qu'il vous faudra démêler.

Samedi 19 Avril
à 20h00

Entrée 5€ / Gratuit -15ans
Par la troupe
"Fêtes et Culture en Saintonge"



Rando

La marche est une activité bénéfique pour la santé physique et mentale, elle peut être pratiquée par presque tout le monde, quel que soit son niveau de forme physique. Marcher à travers la nature est une expérience enrichissante qui permet de se reconnecter avec l'environnement et de profiter des bienfaits du plein air.

Dimanche 20 Avril
à 14h00

- Animation Annick -
Inscription : 07 88 10 70 61



Initiation à la Couture pour les Enfants

L'initiation à la couture pour les enfants est une activité ludique qui permet aux jeunes d'apprendre tout en développant leur créativité : Apprentissage de la couture à la main et de l'utilisation de la machine à coudre..
À partir de 9 ans

Mardi 22 Avril
de 14h à 16h30

- Animation par nos couturières-
Inscription : 07 88 10 70 61

Avril

Programme Vacances Printemps



Relax'sons Enfants

La relaxation pour enfants est une excellente manière de les aider à se détendre, à gérer le stress et à développer leur concentration.

À partir de 8 ans

**Mercredi 23 Avril
de 15h00 à 16h00**

- Animation Susie et Isa -
Inscription : 07 88 10 70 61



Initiation au tricot & crochet

Apprendre les bases du tricot pour les enfants peut être une expérience enrichissante et amusante. Le tricot développe la dextérité manuelle, stimule la créativité, favorise la concentration et la patience.

À partir de 8 ans

**Jeudi 24 Avril
à 14h30 à 16h30**

- L'Équipe de "Tricote Papote" -
Inscription : 07 88 10 70 61



Soirée Jeux Spéciale Loup Garou

Le Loup-Garou est un jeu de stratégie qui vise pour les villageois à éliminer les loups-garous et à ces derniers d'éliminer les villageois. Il est idéal pour jouer en groupe (6 joueurs minimum).

Ce Jeu développe l'intuition et la réflexion.

(places limitées sur inscription / à partir de 13 ans)

**Jeudi 24 Avril
à 19h00**

- Animation Ozame -
Inscription : 07 88 10 70 61



Cuisinez mes chéri(és) - Spécial Ados

Dans "Cuisinez mes chéri(és)" nos ados aborderont les bases de la cuisine par des recettes simples et équilibrées. Ils apprendront à Cuisiner en groupe, en respectant les règles de sécurité : manipulation des couteaux, cuisson, nettoyage des surfaces, etc. Et pour finir ils dégusteront ensemble leurs plats.

(places limitées sur inscription / à partir de 11 ans)

**Vendredi 25 Avril
à 10h00**

- Animation Gilbert & Eric -
Inscription : 07 88 10 70 61



Concours de Baby

Qui veut se mesurer à Gigi ?

**Vendredi 25 Avril
à 15h00**

- Animation Gilbert -
Inscription : 07 88 10 70 61



Soirée Femmes

"un temps pour soi

un temps pour nous les femmes et danses libre"

**Vendredi 25 Avril
de 19h30 à 23h30**

- Animation Aude -
Inscription : 07 88 10 70 61



1^{er} Concours de Puzzles en Haute Gironde

Complet... mais ! mais aussi sur place :

Bourse aux puzzles, Coin jeu de société

Espace puzzle collectif à réaliser sur place : 1000 pièces

Buvettes et vente de crêpes

Apporter votre pique-nique

**Dimanche 27 Avril
de 10h00 à 17h00**

Res : 07 88 10 70 61



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.

De 1 à 7 ans

**Lundi 28 Avril
de 17h30 à 18h00**

- Animation Sandrine -
Inscription : 07 88 10 70 61



Programme

Avril
2025

Avril

Programme Vacances Printemps



Stage peinture
Peut-on peindre ensemble ?
(places limitées sur inscription / à partir de 8 ans)

Mardi 29 Avril
de 10h à 12h30
- Animation Gilbert-
Inscription : 07 88 10 70 61



Atelier pâtisserie
Préparation et dégustation de roses des sables
L'atelier de pâtisserie consacré à la préparation et à la dégustation de roses des sables est une excellente manière d'explorer la créativité culinaire tout en se régaland !

Mardi 29 Avril
à 14h00
- Animation Isabelle-
Inscription : 07 88 10 70 61



Atelier Créatif
Patchwork sur carton plume
Pour Ados et Adultes

Le patchwork sur carton plume est une technique créative qui combine la couture et le dessin, utilisant du carton plume comme support.

Mercredi 30 Avril
à 14h30
- Animation Corinne-
Inscription : 07 88 10 70 61



Eveil artistique Enfants/Parents

Une sensibilisation des enfants au monde de la couleur
(places limitées sur inscription / De 4 à 7 ans)

Vendredi 02 Mai
de 14h00 à 15h00
- Animation Gilbert -
Inscription : 07 88 10 70 61



Café Parents
la déception parentale

Attention sujet tabou! Que ce soit de la parentalité en générale (est ce que c'est pas un peu sur côté parfois?), de votre co-parent, de vous-même ou pire que tout (!) : de votre enfant ... Être déçu c'est TA-BOU !

Pourtant parfois ce sentiment nous étirent et on ne peut en parler à personne!! Personne ? Bien sûr que si ! Avec toute la bienveillance et la chaleur du Gdar, le café parent c'est LE moment pour déposer et reconnaître chez l'autre l'ombre si humaine et légitime de la déception parentale.

Samedi 03 Mai
à 10h00



Chasse aux trésors avec goûter
Dans la ferme pédagogique lombricole à Reignac

Au cœur de cette quête, vous suivrez les traces d'Alice à travers un parcours parsemé d'énigmes et de défis ludiques. A chaque étape, vous explorerez des écosystèmes surprenants, des jardins luxuriants et des lieux mystérieux où les secrets de la terre sont révélés.

Les guides de cette aventure : Pauline, animatrice nature et environnement et Seb & Mah, spécialistes lombriculture, vous aident à démystifier le monde merveilleux des Vers de Terre.

Samedi 03 Mai
à 13h30
Inscription : 07 88 10 70 61
À partir de 5 ans – 20 personnes max.
Tarif GDAR 6€ / pers



SORTIE

Petit Train de Guître 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'antan à bord duquel vous traverserez la verdoyante forêt gabaye du nord Gironde.

Dimanche 04 Mai
à 13h15
Inscription : 07 88 10 70 61
Tarif GDAR 5€ / pers
Départ au GDAR à 13h15 en covoiturage



Programme

Avril
2025