

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



Mai



Cours de Yoga

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 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.

Tous les Mardis
de 18h30 à 20h00
Inscription : 07 86 95 45 46
- 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. Pinceaux, aquarelle, papier aquarelle etc... sont disponibles à l'atelier.

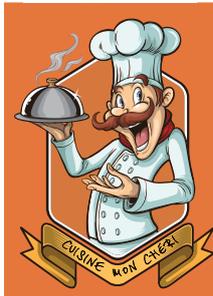
Tous les Mercredis
à 15h00
- Animation France -
Inscription : 07 88 10 70 61



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 -
Rens : 06 89 89 30 31



Cuisine mon Chéri

Un atelier de cuisine pour vous les Hommes

Vous souhaitez découvrir la cuisine dans une ambiance conviviale et décontractée ? L'atelier "Cuisine mon Chéri" est fait pour vous ! Spécialement pour les hommes, cet atelier vous invite à explorer l'art culinaire, même si vous n'avez jamais tenu une spatule auparavant. Au programme : des recettes simples, savoureuses et faciles à réaliser. Pas besoin d'expérience, juste l'envie d'apprendre et de passer un bon moment. Accompagnés de passionnés, vous apprendrez à préparer des plats gourmands et à maîtriser les bases de la cuisine.

Samedi 10 Mai
à 10h00
- Animation Gilbert -
Inscription : 06 89 89 30 31



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 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.

Samedi 10 Mai
à 10h00
- Animation Lisa et Amandine -
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 12 Mai
à 18h30
- Animation Sébastien Buisson -
Inscription : 07 88 10 70 61



Atelier de Tricot "Tricote'Papote"

Vous aimez tricoter et papoter de tout et de rien ?

"Tricote'Papote" 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. Plus qu'un simple atelier de tricot, "Tricote'Papote" favorise le lien social, la détente et la transmission des savoir-faire, faisant de chaque rencontre un moment chaleureux et enrichissant pour tous.

Les jeudis 15,22, Mai
à 14h30
- Animation Ariane -
Inscription : 07 88 10 70 61



Croche'thé

L'atelier crochet peut être aussi bien destiné aux débutant(e)s qu'aux crocheteurs(euses) 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 17 Mai
à 16h00
- Animation Sandrine -
Inscription : 07 88 10 70 61



Club Manganimé

- Animation Lucy, Capucine, Mathéo, William -

Samedi 17 Mai
à 17h30
Inscription : 07 88 10 70 61

Mai



SORTIE à "Arbor & Sens" (Saint Genès de Lombaud) Journée Accrobranche, RANDO et prévoir pique nique

Pour tous les âges (Enfant à partir de 4 ans)

"Arbor & Sens" est un Parc Aventure, de parcours sportif nature. La spécificité "Arbor & Sens" est d'offrir plusieurs activités sportives innovantes dans la nature et la forêt. Les activités du Parc dans une forêt de plus de 7 hectares sont ludiques, sportifs et éducatives.

Dimanche 18 Mai
Départ à 10h00

Co-Voiturage
Adh : 5€ / pers

Inscription : 07 88 10 70 61

Pour voir : <https://arbor-et-sens.fr>



"bien dans son corps"

Vous travaillez au bureau toute la journée et souffrez de douleur chronique. Vous 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" assis devrait répondre à vos attentes. Nous aborderons pendant une heure des gestes simples qui vous apporteront confort et soulagement dans votre quotidien.

Lundi 19 Mai
à 20h00

- Animation Loren Maramotti -
Ostéopathe D.O

Inscription : 07 88 10 70 61
Adh : Gratuit / Non Adh : 3,5 €



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 20 Mai
à 14h00

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



Atelier Créatif "Fête des Mères"

Pour célébrer la fête des Mères de manière originale et pleine d'amour, nous vous proposons un atelier créatif spécialement conçu pour l'occasion. Venez partager un moment convivial en famille ou entre ami(e)s, et réaliser ensemble un cadeau personnalisé qui touchera le cœur de toutes les mères.

Mercredi 21 Mai
à 15h00

Inscription : 07 88 10 70 61

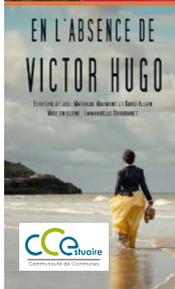


Relax'sons

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 21 Mai
à 18h30

- Animation Susie -
Inscription : 07 88 10 70 61



Sortie Théâtre

"En l'absence de Victor Hugo"

Mai 1885. Valentin Magnan, psychiatre, accueille une nouvelle patiente : Adèle Hugo. On la dit "folle". Féministe avant l'heure, éprise de liberté, certes, elle l'était, comme toutes ces femmes enfermées pour ces mêmes raisons. Mais folle ?... Nous assistons aux entretiens entre le Docteur Magnan et sa patiente : vie bouleversée, quête de l'amour absolu, connexion avec les défunts... Elle se livre sans réserve puis s'échappe parfois en composant des musiques pour ce piano qu'elle attend avec impatience. Car Adèle a un fardeau bien lourd à porter : elle est la fille de Victor Hugo !

Vendredi 23 Mai
20h30 à Étauliers

Gratuit offert par la CCE
Par la Cie Imagine

Réservation : 07 88 10 70 61

Pour voir :
<https://www.compagnie-imagine.org>



Fête du Jeu

La Fête du Jeu, se déroulera cette année à la Médiathèque de Saint-Ciers (l'année dernière c'était chez nous). Chaque année, cette manifestation rassemble petits et grands dans une atmosphère chaleureuse et festive, permettant à chacun(e) de découvrir, d'expérimenter et de s'amuser autour de jeux de sociétés traditionnels, modernes et éducatifs.

Samedi 24 Mai
à partir de 10h00

Médiathèque de Saint Ciers



Sortie au Geekfest

Lieu d'échanges et de partages, d'initiation et de divertissement. Toute la culture geek est représentée à travers de nombreuses animations : conférences, rencontres, projections, expositions, tournois, ateliers, défilés, concerts...

Dimanche 25 Mai

Inscription : 07 88 10 70 61

Pour voir :
<https://bordeauxgeekfest.com>