

## DECEMBRE

### MERCREDI 21 DECEMBRE

#### 16h : Scène ouverte conviviale

Tu as 10 min sur scène pour nous montrer tes talents de musicien, danseur, acrobate, conteur, jongleur, magicien... etc. Amateurs bienvenus ! Inscription pour participer en tant qu'artiste vers Pauline SILVANT au 06.75.91.25.11



### MERCREDI 28 DECEMBRE

#### 16h : Spectacle "En attendant Noël"

Spectacle autour de 2 célèbres et beaux contes de Noël dont les héros sont des animaux. Présenté par Guy TERRIER. Participation libre - Venue sans inscription.

### VENDREDI 30 DECEMBRE

#### 14h : Après midi SCRABBLE/TAROT au café

Avec nos bénévoles Agnès et Claudine. Venez vous réchauffer avec un bon chocolat chaud ou un délicieux thé tout en partageant un moment de convivialité autour du scrabble avec vos amis !



TOUTE L'EQUIPE DE L'ECO'LETTE  
 VOUS SOUHAITE DE BELLES FÊTES  
 ET UNE MERVEILLEUSE ANNEE

# 2023

## JANVIER

### VENDREDI 13 JANVIER

#### 14H-17H : Après midi SCRABBLE/TAROT au café

Avec Agnès et Claudine. Venez vous réchauffer avec un bon chocolat chaud ou un délicieux thé tout en partageant un moment de convivialité autour du scrabble avec vos amis et nos bénévoles !

### SAMEDI 14 JANVIER

#### 14h : Après-midi expo "Jura, Terre sauvage"

Expo d'une quinzaine de photographies d'espèces présentes sur le massif Jurassien. Accueil des visiteurs, discussions et présentation du livre "JURA, Terre sauvage" par Yoann THIONNET. Venue sans inscription - Participation libre.

#### 17h30 : Conterie "NEIGE" avec Noël Jeannot

Noël Jeannot n'est plus à présenter avec ses talents de conteur incontestés qui ne peuvent que nous reconnecter à la nature. Cette fois-ci, c'est de neige qu'il vient nous parler pour nous enchanter, nous faire rêver. Venue sans inscription - Participation libre.



### DIMANCHE 15 JANVIER

#### 11h : Atelier sophrologie

Thème "améliorer votre sommeil" avec Emmanuelle CHAUMONT. Réservation au 06.70.36.86.18 - Prix libre.

### VENDREDI 20 JANVIER

#### 20H : Atelier "approche de l'hypnose"

Venez découvrir l'hypnose et comprendre le potentiel de cet outil pour améliorer votre bien-être. Maud TIBERTI répondra à toutes vos questions.

Participation libre - Réservation par email à l'adresse : maud.tiberti@gmail.com

#### 20h : "Speed booking"

Avec Pascale JEANNEROT. Venez présenter votre livre coup de cœur en tête à tête ! Une belle opportunité pour découvrir de nouveaux livres et de nouvelles personnes passionnées de lecture !

Participation libre - Inscription au 06.84.23.68.13

### SAMEDI 21 JANVIER

#### 16h30 : Massage assis

Autorisez-vous un moment de bien-être, libérez vos blocages et retrouvez votre vitalité. Massage adapté à tous les âges - Crêneaux de 20 min. Prix libre (valeur indicative: 25 euros) réservation vers Aurore GALLIEN au 06.37.13.21.79

#### 20h15 : Atelier clown pour adultes

Viens faire vivre ton clown intérieur ! Rires assurés ! Participation libre - Plus d'infos et inscriptions vers Nicolas PETITGIRARD au 06.06.92.07.43

### DIMANCHE 22 JANVIER

#### 11h30-16h : Cercle de femmes et cacao sacré

Un moment de partage entre femmes hors du temps à la rencontre de nous-même. Le cercle se déroulera autour de la cérémonie du cacao sacré - rituel de connexion profonde avec la nature. Inscription avant le 20/01 vers Caroline BONFILL au 06.76.67.95.55 - Participation libre (valeur 50 euros)

### MERCREDI 25 JANVIER

#### 14H30-16H : Atelier clown pour enfants

Viens faire vivre le clown qui sommeille en toi ! Rires assurés avec les autres enfants. Réservations vers Nicolas PETITGIRARD au 06.06.92.07.43

### VENDREDI 27 JANVIER

#### 14h : Après midi SCRABBLE/TAROT au café

Avec nos bénévoles Agnès et Claudine. Venez vous réchauffer avec un bon chocolat chaud ou un délicieux thé tout en partageant un moment de convivialité autour du scrabble avec vos amis !

#### 20h : Spectacle de contes (déconseillé aux moins de 12 ans)

"Poubelles au D.D." Un combo de tristes réalités pour un ballet d'histoires grinçantes et dures qui pulsent à 160 bpm. - Présenté par la compagnie des îles voisines. Participation libre - sans réservation

### SAMEDI 28 JANVIER

#### 15h-16h30 : Atelier Origami

Venez créer vos propres origamis avec la jeune et très attachante Lana. Inscription avant le 26/01 au 07.85.09.90.49

#### Dès 19h : Soirée jeux de société

Venez jouer avec nous et faire découvrir vos jeux de société préférés ! Ça se passe au café ! Venue sans inscription

### DIMANCHE 29 JANVIER

#### 9h-12h : Atelier CNV

Faire vœu de soi à l'aide de la Communication Non Violente. Léa MAINIER vous fera part de son expérience de la CNV. Participation libre. Inscription avant le 27/01 au 06.23.59.67.93

#### 11h : Atelier peinture

Avec Florence PETEUIL - Venez découvrir des techniques de peinture et vous détendre. Participation libre - Inscription au 06.21.56.46.66

#### 13h30-16h30 : Atelier CNV - l'auto-empathie

L'auto-empathie au service de la relation. Inscription avant le 27/01 vers Léa MAINIER au 06.23.59.67.93 - Participation libre

## FEVRIER

### VENDREDI 3 FEVRIER

#### 18h30 : Rencontre autour de l'hypnose

"Quelle est l'approche de l'hypnose SAJECE et à quoi sert-elle ?" Avec Laurence WYSS - Participation libre. Inscription au 06.77.71.25.66

### SAMEDI 4 FEVRIER

#### 20h : Bal folk - "4rS3nk"

Envie de danser la gawffe, la chapelloise ou la scottish ? Cette soirée est faite pour vous ! Venez festoyer avec nous et le groupe "4rS3nk" Participation libre - Venue sans inscription

### DIMANCHE 5 FEVRIER

#### 15h : Concert et blind test au HANDPAN

Profitez du concert et viens tester ta capacité à reconnaître des classiques jouées sur un Handpan par Etienne SALMON - Participation libre. Venue sans inscription

### VENDREDI 10 FEVRIER

#### 14h : Après-midi SCRABBLE/TAROT au café

Avec nos bénévoles Agnès et Claudine. Venez vous réchauffer avec un bon chocolat chaud ou un délicieux thé tout en partageant un moment de convivialité autour du scrabble avec vos amis !

#### 20h15 : Atelier Clown pour adultes

Viens faire vivre ton clown intérieur ! Rires assurés ! Participation libre - Plus d'info et inscriptions vers Nicolas PETITGIRARD au 06.06.92.07.43

### SAMEDI 11 FEVRIER

#### De 14h à 17h: Jeu du TAO

Un jeu d'entraide et de coopération pour résoudre une quête personnelle ! Inscription vers Pascale JEANNEROT au 06.84.23.68.13

#### 18h : Découvrir la monnaie libre

Venez découvrir la JUNE [G1], lère monnaie libre. Expérience citoyenne, solidaire et peut-être subversive ! Avec Emilie GENESTIER. Participation libre. Inscription au 06.30.34.77.79



### DIMANCHE 12 FEVRIER

#### 11h : ECO'BRUNCH SUNDAY !

Venez récupérer de votre samedi soir autour d'un brunch sucré-salé, produits bio & locaux  
Prix libre (minimum 20€)  
Inscriptions vers Léa au : 06.23.59.67.93

#### 11h : Atelier sophrologie

Thème "Gestion du stress"  
avec Emmanuelle CHAUMONT  
Réservation obligatoire au 06.70.56.86.18  
Prix libre

#### 14h : Atelier découverte batterie et petites percussions

Aimer son instrument, c'est le faire découvrir !  
Première approche d'instruments percussifs sans prise de tête ! (tous âges: 7 ans minimum)  
Inscription vers Gaby JOLIOT au 06.06.81.44.84

### MERCREDI 15 FEVRIER

#### 16h : Lecture interactive à deux "Pour l'Amour de Sarah"

Une histoire vraie sur l'amour de deux femmes en 1903 basée sur des lettres retrouvées.  
Venue sans inscription

### JEUDI 16 FEVRIER

#### 20h : "CELESTIN" en concert - le retour !!

Venez nombreuses-eux pour découvrir l'univers très riche et touchant de ce jeune auteur compositeur très talentueux.  
Concert d'écoute, assis.  
Chansons pop-folk-electro français  
Venue sans inscription - participation libre

### VENREDI 17 FEVRIER

#### 14h : Cuisine créative - Gâteau de ménage

Venez découvrir la recette du vrai gâteau de ménage avec Vincent et Maryse !  
Participation libre - inscription au 06.56.81.12.74



#### 20h : "CELESTIN" fout l'ambiance au café !!

C'est carte blanche ce soir pour notre choucou Célestin au café pour le plaisir de vos papilles, de vos gosiers et surtout de vos oreilles !

Venue sans inscription - participation libre

### SAMEDI 18 FEVRIER

#### 16h30 : Découverte du massage facial Kobido

venant de la tradition ancestrale de la cour impériale du Japon - avec Aurore GALLIEN.  
6 créneaux de 20min  
Prix libre - inscription au 06.37.13.21.79

#### 20h : Soirée contes - Le retour du loup

"Le retour du loup ? Parlons-en ! Si on n'en parle pas, on finira tout seul, moi je vous le dis, on finira tout seul !" (public adulte - contes qui peuvent faire peur aux enfants) - Avec MAM la conteuse  
Venue sans inscription - participation libre



### DIMANCHE 19 FEVRIER

#### 15h : Spectacle "Un homme au pays des sorcières"

"Les sorcières hantent nos contes traditionnels depuis la nuit des temps. Mais qui étaient ces femmes si particulières? Mythe ou réalité? Venez trouver réponses à vos questions auprès de Bruno NOYER  
Participation libre - Venue sans inscription

### MERCREDI 22 FEVRIER

#### 15h : Aprem' pâtisserie avec Raphaëlle et Alix

Viens faire des petits biscuits avec les deux jeunes sœurs bénévoles de l'Eco'lette ! Repars avec tes réalisations et les papilles émerveillées par les saveurs ! - inscription au 06.06.92.07.43

### VENREDI 24 FEVRIER

#### 20h : Atelier "approche de l'hypnose"

Venez découvrir l'hypnose et comprendre le potentiel de cet outil pour améliorer votre bien-être. Maud TIBERTI répondra à toutes vos questions  
Participation libre - Réservation par email à l'adresse: maud.tiberti@gmail.com

#### 20h : Noël JEANNOT - Conférence "Goupilerie"

Le renard a toujours fasciné les hommes mais aujourd'hui, ce remarquable prédateur est encore trop souvent accusé à tort de nombreux méfaits. Noël JEANNOT, naturaliste reconnu, vous fera porter un autre regard sur ce bel animal.  
Participation libre - venue sans inscription

### SAMEDI 25 FEVRIER

#### 14h : Le zéro déchet, ça y'est je m'y mets

Comment faire pour débiter le zéro déchet ?  
Hélène QUESTE-LEHOUÉDEC vous expliquera tout !  
Réservation obligatoire au 06.88.48.10.02

#### Dès 19h : Soirée jeux de société !

Venez jouer avec nous et faire découvrir vos jeux de société préférés ! Ça se passe au café !  
Venue sans inscription

## MARS

### VENREDI 3 MARS

#### 18h30 : Se relier à soi par l'hypnose

Première séance d'une série de dix pour travailler sur soi, apprendre à s'aimer, se libérer de certaines croyances... Animé par Maud TIBERTI -  
Prix libre  
Inscription par email à : maud.tiberti@gmail.com

#### 20h30 : Concert de CYRIL VIELLE !

Chansons à textes, compositions personnelles et reprises diverses de chansons françaises façon Cyril, venez taper du pied avec nous !  
Participation libre - Venue sans inscription

### SAMEDI 4 MARS

#### 18h : Initiation à l'astronomie

Alain MOUETTE vous livrera tous ses secrets concernant l'univers et le ciel étoilé. Il vous enchante avec ses merveilleuses photos et vous enseignera l'art de se repérer géographiquement grâce aux constellations.  
Participation libre - Venue sans inscription

#### 20h15 : Atelier clown pour adultes

Viens faire vivre le clown intérieur ! Rires assurés  
Participation libre - Plus d'infos et inscriptions vers Nicolas PETITGIRARD au 06.06.92.07.43

### DIMANCHE 5 MARS

#### 11h30 : Cercle de femmes et cacao sacré

Un moment de rencontre entre femmes hors du temps à la rencontre de nous-même autour de la cérémonie du cacao sacré - rituel de connexion profonde avec la nature.  
Inscription avant le 03/03 vers Caroline BONFILL par SMS au 06.76.67.95.55 - Participation libre



### DIMANCHE 5 MARS (Suite)

#### 14h30 : Bal Folk ! - groupe "4rS3nik"

Vous aimez danser au son joyeux de l'accordéon ? Ce bal est fait pour vous !! Venez festoyer avec nous et le groupe "4rS3nik"  
Participation libre - Venue sans inscription

### MERCREDI 8 MARS

#### 14h30-16h : Atelier clown pour enfants

Viens faire vivre le clown qui vit en toi !  
Rires assurés avec les autres enfants.  
réservation vers Nicolas PETITGIRARD au 06.06.92.07.43

### VENREDI 10 MARS

#### 14h : Après midi SCRABBLE/TAROT au café

Avec nos bénévoles Agnès et Claudine. Venez vous réchauffer avec un bon chocolat chaud ou un délicieux thé tout en partageant un moment de convivialité autour du scrabble avec vos amis !

#### 20h : Atelier Bien être

Un atelier pour prendre soin de soi  
Avec Pascale JEANNEROT - participation libre  
inscription au 06.84.23.68.13

### SAMEDI 11 MARS

#### 14h-15h30 : Échange de bonnes pratiques pour réduire sa consommation et son empreinte écologique

Concrétisez votre envie et besoin de changement !  
Prix libre - Inscription vers Hélène au 06.88.48.10.02

#### Dès 19h : Soirée jeux de société !

Venez jouer avec nous et faire découvrir vos jeux de société préférés ! Ça se passe au café !  
Venue sans inscription

### DIMANCHE 12 MARS

#### 11h : Atelier sophrologie

Thème "Gestion des émotions" avec Emmanuelle CHAUMONT - Réservation obligatoire au 06.70.56.86.18 - Prix libre

### VENREDI 17 MARS

#### 18h30 : Se relier à soi par l'hypnose

Deuxième séance d'une série de dix pour travailler sur soi, apprendre à s'aimer, se libérer de certaines croyances... Animé par Maud TIBERTI - prix libre  
Inscription par email à : maud.tiberti@gmail.com

### SAMEDI 18 MARS

#### 16h : Collecte et récolte gourmande d'histoires du Bizot

Caf' la Bricole, conteuse, et Aurore, écrivaine, vous invitent autour d'un "café-gâteaux" à partager vos souvenirs, histoires et légendes, anecdotes que vous connaissez sur le Bizot, le café et les environs.  
Venue sans inscription

#### 16h30 : Massage assis

Autorisez-vous un moment de bien-être, libérez vos blocages et retrouvez votre vitalité. Massage adapté à tous les âges - Créneaux de 20 min  
Prix libre (valeur indicative: 25 euros)  
réservation vers Aurore GALLIEN au 06.37.13.21.79

#### 20h : Chantal Colson en Concert !

Reprises de chansons françaises très connues de 1960 à nos jours ! Le public est bienvenu pour chanter avec elle ! - Participation au chapeau



### DIMANCHE 19 MARS

#### 11h : ECO'BRUNCH SUNDAY !

Venez récupérer de votre samedi soir autour d'un brunch sucré-salé, produits bio & locaux  
Prix libre (minimum 20€)  
Inscriptions vers Léa au : 06.23.59.67.93

#### 14h30 : Atelier danse classique pour personnes âgées

Accessible même aux personnes âgées à mobilité réduite (en fauteuil par exemple)  
Inscription vers Barbara au 06.69.50.75.02

Toutes les infos sur nos événements :

