

Programme Printemps 2023

21 mars - 21 juin



L'Éco'lette

Café écocitoyen
et tiers-lieu

3 rue de l'Église - 25 210 Le Bizot

VENDREDI 24 MARS**18H : Parlons biclous avec Kevin FADIN!**

Léger, rapide et écologique, venez découvrir les astuces et bons plans pour se (re)mettre en selle, s'équiper et se préparer pour tenter d'effectuer certains de vos trajets en vélo. Atelier sous forme de table ronde placé sous le signe de l'échange, et où toutes les idées seront les bienvenues !

20h15 : Atelier clown pour adultes

Viens réveiller le clown qui sommeille en toi !

Rires et détente assurés !

Prix libre - Réservations vers Nicolas PETITGIRARD
au 06.06.92.07.43

**SAMEDI 25 MARS****15H : Concert et blind test au handpan !**

Présentation de l'instrument avec Etienne SALMON et animation blind test avec plus de 40 musiques célèbres ! (films, séries tv ...)

Participation libre - Venue sans inscription

18H : Conférence : la monnaie libre

Avec Emilie GENESTIER, venez découvrir la June (Ĝ1), 1ère monnaie libre.

Expérience citoyenne, solidaire et peut-être subversive ! Prix libre !

Participation libre - Venue sans inscription

20H : Conférence sur le jardin

"Jardiner avec les arbres, quelles influences sur le cycle de l'eau ?" avec Florian VIVIAND du jardin des potes en ciel !

Participation libre - Venue sans inscription

DIMANCHE 26 MARS**11H30-16H : Atelier d'expression libre autour du mouvement, des sons et de la voix**

Une invitation de François BEN ABDELHAFIDH à l'expression libre par la méditation, le mouvement, la voix & les sons. Basé sur la capacité d'attention et d'intention, l'écoute des ressentis, le lâcher prise et la capacité du corps à s'auto réguler par lui-même. Prix libre (valeur habituelle 50 €)

Réservations au 07.83.96.84.89

MERCREDI 29 MARS**14H : Initiation à la couture parent-enfant**

Dédiée aux débutants pour prendre en main sa machine à coudre et comprendre les rudiments de la couture, facile, accessible et utile à tous. Cette approche permet d'apprendre et de pouvoir ensuite pratiquer chez soi.

Prix libre - Réservations vers Camille VERMOT avant le 20/03 par mail : bebechou.couture@etik.com

VENDREDI 31 MARS**14H : Aprem scrabble et tarot au café**

Agnès et Claudine vous accueillent pour passer un bon moment jeux et discussions autour d'une bonne boisson et de gâteaux ! - sans inscription

SAMEDI 1ER AVRIL**9h-22h : JOURNEE ANNIVERSAIRE DU CAFE !!**

Et non ! Ce n'est pas un poisson d'avril !! Nous fêterons bien nos 1 an d'ouverture ce jour là ! Venez fêter ça avec nous ! Plein d'animations et de délicieuses choses à boire et manger vous attendent pour ensuite terminer la journée avec un concert de "THE RAIN CLUB" !

VENDREDI 7 AVRIL

14H : Aprem scrabble et tarot au café

Agnès et Claudine vous accueillent pour passer un bon moment jeux et discussions autour d'une bonne boisson et de gâteaux ! - sans inscription

18H : Parlons biclous avec Kevin FADIN!

Léger, rapide et écologique, venez découvrir les astuces et bons plans pour se (re)mettre en selle, s'équiper et se préparer pour tenter d'effectuer certains de vos trajets en vélo. Atelier sous forme de table ronde placé sous le signe de l'échange, et où toutes les idées seront les bienvenues !



20h15 : Atelier clown pour adultes

Viens réveiller le clown qui sommeille en toi !
Rires et détente assurés !

Prix libre - Réservations vers Nicolas PETITGIRARD
au 06.06.92.07.43

SAMEDI 8 AVRIL

14H : Le Zéro déchet, ça y'est je m'y mets !

Comment faire pour débiter le zéro déchet?

Hélène QUESTE-LEHOUEDEC vous expliquera tout !

Réservation obligatoire au 06.88.48.10.02

19h : Soirée jeux de société

Venez jouer avec nous et faire découvrir vos jeux de société préférés ! Tout ça se passe au café !

Venue sans inscription

20h : Conférence plantes sauvages

Passionnée par les les plantes sauvages comestibles, Lucie SAINT-VOIRIN vous partage la fabuleuse richesse des plantes sauvages.

Comestibles, médicinales, toxiques, Lucie vous dévoilera quelques secrets de notre extraordinaire patrimoine vivant.

MERCREDI 12 AVRIL

14h30 : Atelier clown pour enfants

Viens faire le clown avec les autres enfants et rire aux éclats !

Prix libre - Réservations vers Nicolas PETITGIRARD
au 06.06.92.07.43

VENDREDI 14 AVRIL

14H : Cuisine créative - gâteau de ménage

Viens découvrir la recette du vrai gâteau de ménage avec Maryse et Vincent !

Participation libre - inscription au 06.56.81.12.74

18H : Parlons biclous avec Kevin FADIN!

Léger, rapide et écologique, venez découvrir les astuces et bons plans pour se (re)mettre en selle, s'équiper et se préparer pour tenter d'effectuer certains de vos trajets en vélo. Atelier sous forme de table ronde placé sous le signe de l'échange, et où toutes les idées seront les bienvenues !

18h30 : S'ouvrir à soi par l'hypnose

Travailler sur soi, activer ses ressources, apprendre à s'aimer, soigner ses blessures, se relier à son corps et à ses émotions, améliorer sa relation aux autres, se libérer de certaines croyances...

inscription vers Maud TIBERTI au 06.78.55.47.27
maud.tiberti@gmail.com - prix libre

20H : "SHOWGUNS" en concert

Rock acoustique, à travers le prisme de la mémoire et de l'expérience, entre luttes et causes à défendre, SHOWGUNS nous pousse à avoir la sincérité d'ouvrir les yeux et enfin prendre le temps d'écouter pour s'autoriser à agir - Entrée libre.



SAMEDI 15 AVRIL

15H : Initiation au Handpan avec Etienne

Prise en main de l'instrument, apprentissage rythmique et mélodique, création d'une composition collective.

Prix libre - Inscription au 06.32.51.85.85

DIMANCHE 16 AVRIL

11H : BRUNCH de plantes sauvages !

Venez déguster un brunch réalisé à base de plantes sauvages. Ce brunch végétarien mettra vos papilles en fêtes et mêlera plantes sauvages, produits locaux et de saison. Concocté par Lucie SAINT-VOIRIN, formatrice auteure de livre de cuisine sur les plantes sauvages - tarif : 20 €

Réservations sur www.nascaya.com

14H : Balade découverte plantes sauvages

Une balade de 2h dans le village du Bizot, à la suite du brunch matinal, vous dévoilera de nombreux secrets de plantes.

cette balade est ouverte à tous. Gratuit pour les enfants (-16 ans). - 20 € (possibilité de prix libre)

Réservations sur www.nascaya.com

VENDREDI 21 AVRIL

14H : Aprem scrabble et tarot au café

Agnès et Claudine vous accueillent pour passer un bon moment jeux et discussions autour d'une bonne boisson et de gâteauX ! - sans inscription

18H : Fresque du climat

Vous voulez agir pour le climat mais n'avez pas le temps de devenir climatologue ?

En 3 heures, l'atelier collaboratif « la Fresque du Climat » permet de comprendre l'essentiel des enjeux climatiques pour passer à l'action.

Inscription vers Kevin au 06.86.78.21.73

SAMEDI 22 AVRIL

14H : Atelier danse et mouvement thérapie

Se reconnecter à son corps et à sa respiration, bouger et danser en conscience et intuitivement, expérimenter de nouvelles possibilités ou encore activer ses propres ressources.

Réservations vers Alice POURCHET par email : alice.pourchet@gmail.com - Prix libre (valeur habituelle de l'atelier : 35€)

DIMANCHE 23 AVRIL

11H : Massage des pieds

Découverte du massage "Shinzu foot sensation" avec une baguette Kansa spécialement conçue pour les pieds qui vient travailler sur les zones réflexes et régénérer les organes internes. - avec Aurélie RANDABEL - réservation créneau 20 min au 06.63.68.33.43 - 15€

14H30 : Initiation danses folk

La bande des 4rs3n1k vous proposent un atelier d'initiation aux danses folk de base.

Le but est d'apprendre les pas de base des danses les plus faciles et répandues en bal folk.

Participation libre - Inscriptions au 06.87.57.97.57



MERCREDI 26 AVRIL

14H : Atelier bonbons végétaux

Fabrication de bonbons végétaux bio, sans additifs et zéro emballage avec Sylvie PIERROT

Public : enfants à partir de 7 ans accompagnés d'un parent - Prix libre

Réservations au : 06.81.65.47.76

VENDREDI 28 AVRIL

14H : Pâtissons ensemble pour l'éco'lette !

Fabrication avec Maryse de divers gâteaux pour la vente à prix libre au café. Ingrédients fournis.

Réservations au : 06.81.65.47.76

18H30 : S'ouvrir à soi par l'hypnose

Travailler sur soi, activer ses ressources, apprendre à s'aimer, soigner ses blessures, se relier à son corps et à ses émotions, améliorer sa relation aux autres, se libérer de certaines croyances...

inscription vers Maud TIBERTI au 06.78.55.47.27
maud.tiberti@gmail.com - prix libre

VENDEDI 28 AVRIL (suite)

20H : Scène ouverte et bienveillante !

Pauline SILVANT propose un espace de détente sans jugement dans lequel chacun peut s'exprimer librement et partager son talent, sa passion artistique à tous niveaux ! (danse, magie, théâtre, musique etc...) inscris toi pour 5 à 10 min sur scène au 06.75.91.25.11



MAI

VENDEDI 5 MAI

14H : Aprem scrabble et tarot au café

Agnès et Claudine vous accueillent pour passer un bon moment jeux et discussions autour d'une bonne boisson et de gâteau ! - sans inscription

20H : Présentation "Au delà du reiki"

Olivier HUGUENIN propose une formation en plusieurs modules pour amplifier votre énergie et votre capacité à aider au delà du reiki traditionnel
Inscription par téléphone au 06.36.52.14.60
Participation libre

SAMEDI 6 MAI

14H : Atelier peinture

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

DIMANCHE 7 Mai

11H : Présentation "Manger ses émotions"

Compulsions, restrictions, que sont les troubles alimentaires? Comment les appréhender d'un point de vue émotionnel? Quelles sont les pistes pour s'en libérer et retrouver une relation sereine à la nourriture, avec Caroline CREPEAU - Prix libre

MERCREDI 10 MAI

14H : Fabrication sac à pain

Avec Amélie LORRAIN, viens fabriquer ton sac à pain en tissu réutilisable.
Participation libre - Inscription au 06.82.94.26.03

VENDEDI 12 MAI

18H30 : S'ouvrir à soi par l'hypnose

Travailler sur soi, activer ses ressources, apprendre à s'aimer, soigner ses blessures, se relier à son corps et à ses émotions, améliorer sa relation aux autres, se libérer de certaines croyances...
inscription vers Maud TIBERTI au 06.78.55.47.27
maud.tiberti@gmail.com - prix libre

20H15 : Atelier clown pour adultes

Viens réveiller le clown qui sommeille en toi !
Rires et détente assurés !
Prix libre - Réservations vers Nicolas PETITGIRARD au 06.06.92.07.43

SAMEDI 13 MAI

14h-16h : Initiation massage sur vêtements

Florence NICOLAS vous enseignera quelques gestes techniques simples en massage assis relaxant pour les reproduire chez vous.
Participation libre (valeur habituelle : 30€)
Inscription au 06.31.01.01.04

16h30 : Cérémonie sonore acoustique

Divers instruments, voix parlées ou chantées permettront d'accéder à des états de relaxation profonde et inviteront au voyage intérieur.
inscription au 07.83.96.84.89
Prix libre (valeur habituelle : 50 €)

19h : Soirée jeux de société

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

DIMANCHE 14 MAI

11h : Eco'Brunch Sunday !

Venez récupérer de votre samedi soir autour d'un brunch sucré-salé, produits bio & locaux.

Prix libre (minimum 20 euros)

Inscriptions vers Léa au 06.23.59.67.93

14h : Massage des pieds

Découverte du massage "Shinzu foot sensation" avec une baguette Kansa spécialement conçue pour les pieds qui vient travailler sur les zones réflexes et régénérer les organes internes. - avec Aurélie RANDABEL - réservation créneau 20 min au 06.63.68.33.43 - 15€

MERCREDI 17 MAI

14h30 : Atelier clown pour enfants

Viens faire le clown avec les autres enfants et rire aux éclats !

Prix libre - Réservations vers Nicolas PETITGIRARD au 06.06.92.07.43

VENDREDI 19 MAI

14H : Aprem scrabble et tarot au café

Agnès et Claudine vous accueillent pour passer un bon moment jeux et discussions autour d'une bonne boisson et de gâteau ! - sans inscription

18H : Fresque du climat

Vous voulez agir pour le climat mais n'avez pas le temps de devenir climatologue ?

En 3 heures, l'atelier collaboratif « la Fresque du Climat » permet de comprendre l'essentiel des enjeux climatiques pour passer à l'action.

Inscription vers Kevin au 06.86.78.21.73

VENDREDI 19 MAI (suite)

18H30 : S'ouvrir à soi par l'hypnose

Travailler sur soi, activer ses ressources, apprendre à s'aimer, soigner ses blessures, se relier à son corps et à ses émotions, améliorer sa relation aux autres, se libérer de certaines croyances...

inscription vers Maud TIBERTI au 06.78.55.47.27

maud.tiberti@gmail.com - prix libre

20H : La monnaie libre

Avec Emilie GENESTIER, Viens découvrir la June (€1), 1ère monnaie libre.

Expérience citoyenne, solidaire et peut-être subversive ! Inscriptions : 06.30.34.77.79 - Prix libre

DIMANCHE 21 MAI

11h : Brunch plantes sauvages !

Venez déguster un brunch réalisé à base de plantes sauvages. Ce brunch végétarien mettra vos papilles en fêtes et mêlera plantes sauvages, produits locaux et de saison. Concocté par Lucie Saint-Voirin, formatrice auteure de livre de cuisine sur les plantes sauvages - tarif : 20 €

Réservations sur www.nascaya.com

11h-22h : Salon littéraire Franc-Comtois !

Le café ouvre ses portes à plusieurs auteurs locaux dont Lola Semonin (la Madeleine Proust), des auteur(e)s jeunesse, des romancier(e)s... Tous nos invités présenteront leurs œuvres littéraires et s'adonneront à des séances de dédicaces, d'échange, de lecture d'extraits de leurs travaux. Vous pourrez bien sûr vous offrir leurs ouvrages et repartir avec de belles lectures pour l'été !

14h : balade découverte plantes sauvages

Comestibles, médicinales, toxiques pour l'homme...

Une balade de 2 h dans le village du Bizot vous dévoilera de nombreux secrets de plantes.

cette balade est ouverte à tous. Gratuit pour les enfants (-16 ans). 20 € (possibilité de prix libre)

Inscription sur : www.nascaya.com



VENDREDI 26 MAI

14h : Pâtissons ensemble pour l'éco'lette !

Fabrication avec Maryse de divers gâteaux pour la vente à prix libre au café. Ingrédients fournis.

Réservations au : 06.81.65.47.76

20h : Les histoires du village

Spectacle tout public (à partir de 13 ans) Contes et musique. Retrouvez le temps d'un soir la magie des veillées d'autrefois avec Guy TERRIER

Venue sans inscription - participation libre

SAMEDI 27 MAI

20h : Concert "Beyond The Clouds"

"Une aventure légère et intense aux sonorités acoustiques, questionnant le monde et ses résidents, où la voix et la guitare se confondent en un seul et unique moyen d'expression."

Jordan JUPIN nous enchantera.

Venue sans inscription - participation libre



DIMANCHE 28 MAI

14H : Atelier peinture

Venez découvrir des techniques de peinture et vous joindre et la convivialité et partager ensemble le plaisir de détendre avec Florence PETEUIL.

Participation libre - inscription au 06.21.56.46.66

JUIN

VENDREDI 2 JUIN

18H30 : S'ouvrir à soi par l'hypnose

Travailler sur soi, activer ses ressources, apprendre à s'aimer, soigner ses blessures, se relier à son corps et à ses émotions, améliorer sa relation aux autres, se libérer de certaines croyances...

inscription vers Maud TIBERTI au 06.78.55.47.27

maud.tiberti@gmail.com - prix libre

VENDREDI 2 JUIN (suite)

20h : Conférence - Les tourbières: écosystèmes aux multiples enjeux

Présentation générale sur le fonctionnement des tourbières et les enjeux qui y sont associés à travers l'étude de la tourbière de Frasné (massif du Jura, Doubs) suivie entre autres par les chercheurs du laboratoire Chrono-Environnement (Besançon, Montbéliard). Proposé par Alexandre LHOSMOT

Venue sans inscription - participation libre



SAMEDI 3 JUIN

20h : Les histoires du village

Spectacle tout public (à partir de 13 ans) Contes et musique. Retrouvez le temps d'un soir la magie des veillées d'autrefois avec Guy TERRIER

Venue sans inscription - participation libre

DIMANCHE 4 JUIN

14h30 -16h30 : Bal Folk

Bal Folk animé par 4rS3n1k. Groupe Folk fraîchement formé pour faire danser dans la joie et la convivialité et partager ensemble le plaisir des musiques trad' - sans inscriptions - prix libre

MERCREDI 7 JUIN

14h30 : Atelier clown pour enfants

Viens faire le clown avec les autres enfants et rire aux éclats !

Prix libre - Réservations vers Nicolas PETITGIRARD au 06.06.92.07.43

15h : 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

VENDREDI 9 JUIN

14H : Aprem scrabble et tarot au café

Agnès et Claudine vous accueillent pour passer un bon moment jeux et discussions autour d'une bonne boisson et de gâteau ! - sans inscription

20H15 : Atelier clown pour adultes

Viens réveiller le clown qui sommeille en toi !
Rires et détente assurés !

Prix libre - Réservations vers Nicolas PETITGIRARD
au 06.06.92.07.43

SAMEDI 10 JUIN

20H : Scène ouverte et bienveillante !

Pauline propose un espace de détente sans jugement dans lequel chacun peut s'exprimer librement et partager son talent, sa passion artistique à tous niveaux ! (danse, magie, théâtre, musique...etc) inscrits toi pour 5 à 10 min sur scène
au 06.75.91.25.11

DIMANCHE 11 JUIN

11H : Atelier peinture

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

14h : Massage des pieds

Découverte du massage "Shinzu foot sensation" avec une baguette Kansa spécialement conçue pour les pieds qui vient travailler sur les zones réflexes et régénérer les organes internes. - avec Aurélie RANDABEL - réservation créneau 20 min au 06.63.68.33.43 - 15€

MERCREDI 14 JUIN

14H : Cueillette et cuisine de plantes sauvages pour le goûter ! Miam !

Un atelier de 2h avec Lucie SAINT VOIRIN pour cueillir ensemble quelques plantes sauvages et s'en préparer un bon goûter.

Réalisation d'un gâteau et d'une boisson.

Atelier pour une première découverte des plantes sauvages comestibles.

Atelier proposé aux enfants à partir de 6 ans.
(Chacun sous la responsabilité d'un adulte qui l'accompagne.)

Inscription sur www.nascaya.com

VENDREDI 16 JUIN

14h : Pâtissons ensemble pour l'éco'lette !

Fabrication avec Maryse de divers gâteaux pour la vente à prix libre au café. Ingrédients fournis.
Réservations au : 06.81.65.47.76

18H30 : S'ouvrir à soi par l'hypnose

Travailler sur soi, activer ses ressources, apprendre à s'aimer, soigner ses blessures, se relier à son corps et à ses émotions, améliorer sa relation aux autres, se libérer de certaines croyances...
inscription vers Maud TIBERTI au 06.78.55.47.27
maud.tiberti@gmail.com - prix libre

20H : Concert de Cécile Silvant

Chansons françaises et compositions folks, dans un univers doux et poétique !
Entrée libre - Participation au chapeau

SAMEDI 17 JUIN

19h : Soirée jeux de société

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

DIMANCHE 18 JUIN

11H : Présentation "Manger ses émotions"

Compulsions, restrictions, que sont les troubles alimentaires? Comment les appréhender d'un point de vue émotionnel? Quelles sont les pistes pour s'en libérer et retrouver une relation sereine à la nourriture, avec Caroline CREPEAU - Prix libre

MERCREDI 21 JUIN

14H : Atelier Linogravure

Fabrication par découpe d'un tampon sur lino pour impression sur papier avec Françoise TOURNAIRE
A partir de 12 ans
Inscription par email sur fyrobtour@orange.fr



L'ÉCO'LETTE - BULLETIN D'ADHESION 2023



Participation libre,
consciente et solidaire

Pour adhérer, Flashez-moi ↑

En adhérant à L'éco'lette :

- Je m'engage à respecter les statuts, le règlement intérieur et la charte de l'association.
- Je la promeus.
- J'accepte de recevoir les courriers électroniques de l'Eco'lette et de la Fée'stivale.

J'adhère en tant que : Particulier / Professionnel / Association / Collectivité

Nom - Prénom / Nom de la structure :

Adresse :

Courriel :

Téléphone :

Je participe financièrement selon mon budget : par espèces - par chèque

- sur www.helloasso.com (association "l'eco'lette" ou QR Code ↑)

Montant de mon adhésion :

Signature :

Je souhaite m'investir dans une ou plusieurs commissions :

bénévole café / jardin / communication / lieux inspirants / aménagements et travaux / événements / trésor / prendre soin / La Fée'stivale / zéro déchet

(Entourez ce qui vous convient)



Adhésion 2023

Nom :

Date :

Montant de l'adhésion :

Café Éco-citoyen L'Éco'lette
3 Rue de l'église 25210 LE BIZOT
contact@lecolette.fr
www.lecolette.fr
09.83.63.29.25



Horaires d'ouverture :

MERCREDI : 14h-17h30

VENDREDI : 14h-21h*

SAMEDI : 11h-22h*

DIMANCHE : 11h-17h30

**horaires pouvant varier selon les événements*

Vous désirez être intervenant(e) et/ou bénévole pour tenir le café ?

Contactez-nous !

Nous vous donnerons toutes les informations nécessaires.

Hâte de vous rencontrer !

CONTACT

contact@lecolette.fr

09 83 63 29 25

 @lecolette25

 eco.lette

*Toutes les infos sur
nos événements :*

