

# DECEMBRE

## DIMANCHE 24 DECEMBRE

### 9H - 10H : Méditation Zazen

Séances hebdomadaires de méditation d'après le bouddhisme Zen, durant tout l'hiver. Librement inspirées du courant Zen japonais, ces séances proposent au groupe de se réunir une fois par semaine pour méditer ensemble, assis, en silence, le temps d'une heure. Débutants et confirmés sont les bienvenus. Pour plus de renseignement et pour vous inscrire, contactez Paul : 07 86 25 35 43  
Gratuit/Prix Libre

## MERCREDI 27 DECEMBRE

### 14H : Après-midi crêpes

Michelle vous propose une après-midi au coin du feu avec des crêpes faites maison. Sans inscriptions, vous pouvez prévenir Michelle au 06.08.50.64.47

### 15H30 : Atelier Clown pour enfants

Viens faire le clown avec les autres enfants et rire aux éclats ! Prix libre, inscriptions auprès de Nicolas au 06.06.92.07.43

## VENREDI 29 DECEMBRE

### 18h30 - 20h30 : "Vendredi Bien-être"

A l'écoute de soi : il y aura du yoga, des discussions ouvertes, des activités et du développement personnel. Pensez à prendre votre tapis ! - Prix libre (valeur indicative: 30€)  
Inscription vers Isabelle au 06 52 20 52 74

## DIMANCHE 31 DECEMBRE

### 9H - 10H : Méditation Zazen

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43.  
Gratuit/Prix Libre

## DIMANCHE 31 DECEMBRE

### 11H - 15H : Apéritif du 31 - Moment Festif

Vincent vous propose le traditionnel apéritif du 31, venez boire un verre et partager une planche apéritive.

### 20H : Nouvel an solidaire

Vous n'avez rien prévu, vous avez envie de faire de nouvelles rencontres dans un endroit atypique ? Contactez Cyrielle au 06.32.18.53.67

# Programme Hiver 2023-2024

## 21 Décembre - 21 Mars

## JANVIER

### MERCREDI 3 JANVIER

#### 14h : Après-midi crêpes

Michelle vous propose une après-midi au coin du feu avec des crêpes faites maison. Prix libre et sans inscriptions. Vous pouvez prévenir Michelle au 06.08.50.64.47

### VENREDI 5 JANVIER

#### 18H30-19H : Diffusion du documentaire

"Notre belle forêt" de l'association Il Forêt V Un documentaire présentant les bienfaits des ateliers de jeu en forêt pour le développement global de l'enfant. Sous l'impulsion de la fondatrice de l'association basée à Morteau :

Eloïse Ollivier. Entrée libre

#### 20h : Café citoyen

Yves vous propose de poursuivre ce cycle d'échange et de débat à propos des sujets d'actualités. Les sujets sont déterminés d'une session à l'autre - Pour connaître le sujet, rendez-vous sur lecolette.fr  
Pas d'inscription - Gratuit

### SAMEDI 6 JANVIER

#### 18H : Fresque du Climat

Retrouvez nos Fresqueurs Vincent et Kevin pour un atelier Fresque du Climat : prenez un moment pour échanger et comprendre le défi climatique et les solutions possible pour le relever. Atelier d'environ 3h suivi d'un échange autour d'un verre. Réservations avant le 04/01 auprès de Vincent au 06.82.68.00.33 ou mollier.vincent@hotmail.fr

### DIMANCHE 7 JANVIER

#### 9H - 10H : Méditation Zazen

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43.  
Gratuit/Prix Libre

#### 11H-12H : Méditation guidée

Venez vous poser un instant, le temps d'une méditation guidée sur le thème du moment. Prenez un tapis et des vêtements chauds et confortable ainsi que de l'eau pour vous hydrater après la méditation.  
Inscriptions avant le 06/01 vers Marjorie au 07.85.29.01.40

### VENREDI 12 JANVIER

#### 14h-17h : Après-midi Scrabble et Tarot -

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

#### 19h45: Itinérance Marocaine

##### « Paysages et Cultures Berbères »

Daniel vous présente sa traversée intégrale en autonomie complète du Haut Atlas marocain à pied. Rencontre et découverte de la culture berbère et de ce magnifique massif montagneux. Gratuit et sans inscriptions.



« ITINERANCE MAROCAINE »

### SAMEDI 13 JANVIER

#### Initiation à l'accompagnement individuel et/ou méditation via la pratique de la communication non violente (CNV) -

Séances d'une heure, seul ou à deux où il est possible d'exprimer ce que vous avez à exprimer, ce qui est présent pour vous dans l'instant, en toute sécurité et en toute confidentialité, au bénéfice de la qualité de la relation à vous-même ou de la relation à l'autre. Je vous aide à cheminer grâce à l'écoute empathique CNV. Inscriptions et renseignements (jusqu'à la veille) vers Cyril au 06.73.11.85.73 ou vieille.cyril@laposte.net

### DIMANCHE 14 JANVIER

#### 9H - 10H : Méditation Zazen

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43.  
Gratuit/Prix Libre

#### 10H : Initiation à la pole dance -

La pole dance est un sport qui mêle la danse et la gymnastique. Venez apprendre les pas de bases pour pouvoir tourner autour du pole avec grâce et élégance ! Atelier en toute sororité et bienveillance. Prévoir une tenue de sport et des chaussettes chaudes. Réservations auprès de Camille au 06.79.01.32.54.

#### 11H : Sophrologie - Prendre un moment pour revenir à soi

Prendre une heure pour revenir à soi, à son corps, son esprit... détente, méditation, relaxation... 1 heure pour soi. Prévoir des vêtements chauds. Réservations avant le 13/01 auprès d'Emmanuelle au 06 70 36 86 18.



### VENREDI 19 JANVIER

#### 14h-17h : Après-midi Scrabble et Tarot -

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



#### 19h45 : Évadé.e.s de la rustine

Diffusion d'un minifilm sur notre voyage à vélo dans le Haut-Doubs cet automne - échanges autour du voyage à vélo et des dynamiques locales de transitions.  
Gratuit - Sans inscriptions

### SAMEDI 20 JANVIER

#### 14H-20H: Journée Sonothérapie

Soins sonores individuels ou en duo durant l'après-midi avec des séances de méditation / relaxation (de 30 min à 1h), et un soin bien-être par la vibration sonore, qui procure une relaxation profonde.

En soirée, voyage sonore collectif, en groupe, une immersion sensorielle dans une grande diversité de sons. Places limitées : 8p. max.

Prix libre avec valeurs indicative des séances :

-Individuelle (30 min): valeur indicative 30€

-Individuelle (1h): valeur indicative 50€

-En duo : valeur indicative 60€ (pour 2)

-En groupe : valeur indicative 20€/personne

Inscriptions auprès de Nicolas au 06.32.15.99.52

ou sonotherapie@nicolas-donze.fr avant le 19/01

### DIMANCHE 21 JANVIER

#### 9H - 10H : Méditation Zazen

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43.  
Gratuit/Prix Libre

#### 11H: Découvrir le 'sans gluten' avec plaisir !

Quelques clefs pour une transition douce vers une alimentation avec moins de gluten, échanges d'astuces et de recettes avec préparations faites durant l'atelier ! Prix Libre  
Inscriptions avant le 19/01 auprès de Marie-Rose : rgmarierose@gmail.com

### MERCREDI 24 JANVIER

#### 14H : NOUVELLE EXPOSITION

Max Sibille alias MaSib est un artiste peintre-bédéiste. Passionné de voyages, il est souvent en partance pour d'autres contrées d'où il rapporte de splendides souvenirs glanés au fil de ses rencontres et qu'il partage avec nous à l'occasion d'expositions diverses. "Le Voyage est une fête", inaugurée en 2021 au Musée d'horlogerie de Morteau, nous présente ses images liées à la Nouvelle Zélande. Laurie, membre du collectif Commune'impreinte, sera présente pour renseigner.

### VENREDI 26 JANVIER

#### 18H: Vendredi bien-être

A l'écoute de soi : il y aura du yoga, des discussions ouvertes, des activités et du développement personnel. Pensez à prendre votre tapis ! - Prix libre (valeur indicative: 30€)  
Inscription vers Isabelle au 06 52 20 52 74

#### 20H: Atelier clown pour adultes -

Viens réveiller le clown qui sommeille en toi ! Rires et détente assurés ! - Prix libre -  
Inscriptions vers Nicolas au 06 06 92 07 43.



### SAMEDI 27 JANVIER

#### 20H: Les histoires du village

Spectacle alliant des histoires contées et des chansons accompagnées à la harpe. Guy Terrier revient vous raconter des histoires de ce village où l'on croise tant de personnages truculents. Cette fois, vous aurez droit aux histoires qui font peur, mais pas trop ! Spectacle pour tout public, dès 6 ans. Prix libre et sans inscriptions.

### DIMANCHE 28 JANVIER

#### 9H - 10H : Méditation Zazen

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43.  
Gratuit/Prix Libre

#### 15H30 : Atelier d'écriture récréative

S'amuser autour et avec les mots, créer, composer des textes. Sur inscription jusqu'à 48h avant l'atelier, prix suggéré : 15€  
Réservations avant le 26/01 vers Pascale 06 84 23 68 13

Suite du programme ->



# FÉVRIER

## VENREDI 2 FEVRIER

### 18H : Soirée Ciné :

#### « Plogoff, des Pierres contre des Fusils »

C'était en février 1980, toute une population refusait l'installation d'une centrale nucléaire a quelques encablures de la Pointe du Raz, ouverte sur l'Atlantique. Six semaines de drames et de joies, de violences et de tendresse. L'épopée d'un peuple du Cap Sizun face aux pressions de notre société moderne. Prix libre. Renseignements vers Camille au 06.79.01.32.54.

### 20h : Café citoyen

Yves vous propose de poursuivre ce cycle d'échange et de débat à propos des sujets d'actualités. Les sujets sont déterminés d'une session à l'autre - Pour connaître le sujet, rendez-vous sur lecolette.fr  
Pas d'inscription - Gratuit

## SAMEDI 3 FEVRIER

### 14H: Jeu du Tao

Jeu de développement personnel, basé sur l'entraide et la coopération qui te permet d'avancer dans un domaine pour réaliser une quête. Sur inscription jusqu'à 48h avant l'atelier, prix suggéré : 25€. Réservations avant le 01/02 vers Pascale au 06 84 23 68 13

## DIMANCHE 4 FEVRIER

### 9H - 10H : Méditation Zazen

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43.

Prix Libre

## VENREDI 9 FEVRIER

### 14h-17h : Après-midi Scrabble et Tarot

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

Sans inscriptions - Gratuit

### 19H30: Scène ouverte

Que vous soyez, jongleur, chanteur, danseur ou même musicien, comédien, écrivain, que vous soyez débutant, confirmé ou novice, venez nous exposer votre talent: La scène est à vous !

Inscriptions avant le 07/02 auprès de Karine au 06.36.90.55.47. Participation gratuite pour les intervenants et prix libre pour les spectateurs.

## SAMEDI 10 FEVRIER

### 15h-16h: Bain de Gong

Le massage vibratoire avec le gong est une technique de relaxation qui utilise de puissantes vibrations sonores et harmonise toutes les fréquences énergétiques du système nerveux pour nettoyer en profondeur - Prix libre - Inscription vers Samia : 06.08.76.48.44

## SAMEDI 10 FEVRIER

### 20h30 : Bal Folk !

Le groupe 4rS3nik vient fêter les 1 ans de son tout premier bal qui a eu lieu à l'Eco'lette ! Venez taper du pied.

Renseignements et inscriptions vers Jérôme au 06.87.57.97.57 ou [4rS3nik@etik.com](mailto:4rS3nik@etik.com)

## DIMANCHE 11 FEVRIER

### 9H - 10H : Méditation Zazen

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43.

Prix Libre

### 11H-12H : Méditation guidée

Venez vous poser un instant, le temps d'une méditation guidée sur le thème du moment. Prenez un tapis et des vêtements chauds et confortable ainsi que de l'eau pour vous hydrater après la méditation.

Inscriptions avant le 10/02 vers Marjorie au 07.85.29.01.40

## VENREDI 16 FEVRIER

### 14h-17h : Après-midi Scrabble et Tarot -

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

### 20H30 : Concert et Guitaraoké

Reprises plus ou moins connues de la chanson française en guitare-voix, des membres du public pourront monter sur scène pour certaines chansons s'ils le souhaitent ! Jérôme et Cyril vous promettent un moment convivial garanti ! Sans inscriptions et prix libre !

## SAMEDI 17 FEVRIER

### 18h : L'argent de tous les possibles

Qu'est-ce que la finance solidaire, à quel type d'épargnant elle s'adresse, les différents moyens de collecte, venez découvrir l'univers de la finance solidaire avec des cas concrets locaux. Gratuit et sans réservations.

### 20h30: " Les len4mains de suite" Petits

concertos et impros à 4 mains Un piano, quatre mains. Un voyage à l'intérieur de soi, aux détours du son, au fil des notes de Schubert, Debussy, Piazzolla, Grieg ou Ravel. Des échappées improvisées qui nous emmènent loin, dans du doux, de l'entraînant, du surprenant et chaque fois ailleurs - Prix libre et sans inscription

## DIMANCHE 18 FEVRIER

### 9H - 10H : Méditation Zazen

Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43. Prix Libre

# Programme Hiver 2023-2024

## 21 décembre - 21 mars

## MERCREDI 21 FEVRIER

### 14h : Après-midi crêpes

Michelle vous propose une après-midi au coin du feu avec des crêpes faites maison.

Prix libre et sans inscriptions. Vous pouvez prévenir Michelle au 06.08.50.64.47

### 14h : Atelier Lego

Mise à disposition de Legos-Duplos pour petits et grands! Venez construire en suivant votre imagination. Sans inscription - Prix libre

### 15H30 : Atelier Clown pour enfants

Viens faire le clown avec les autres enfants et rire aux éclats ! Prix libre, inscriptions auprès de Nicolas au 06.06.92.07.43



## VENREDI 23 FEVRIER

### 18H: Vendredi bien-être

A l'écoute de soi : il y aura du yoga, des discussions ouvertes, des activités et du développement personnel. Pensez à prendre votre tapis ! - Prix libre (valeur indicative: 30€) Inscription vers Isabelle au 06 52 20 52 74

### 20H: Atelier clown pour adultes -

Viens réveiller le clown qui sommeille en toi ! Rires et détente assurés ! - Prix libre - Inscriptions vers Nicolas au 06 06 92 07 43.

## SAMEDI 24 FEVRIER

### 18H : Fresque du Climat

Retrouvez nos Fresqueurs Vincent et Kevin pour un atelier Fresque du Climat : prenez un moment pour échanger et comprendre le défi climatique et les solutions possible pour le relever. Atelier d'environ 3h suivi d'un échange autour d'un verre. Réservations avant le 22/02 auprès de Vincent au 06.82.68.00.33.

## DIMANCHE 25 FEVRIER

### 9H - 10H : Méditation Zazen

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43. Prix Libre

### Dès 11h: Eco'Brunch Sunday

Venez récupérer de votre samedi soir autour d'un brunch salé/sucré, produits bio & locaux  
Prix libre - Inscriptions avant le 23 février vers Léa au 06 23 59 67 93



## MERCREDI 28 FEVRIER

### 14h : Après-midi crêpes

Michelle vous propose une après-midi au coin du feu avec des crêpes faites maison.

Prix libre et sans inscriptions. Vous pouvez prévenir Michelle au 06.08.50.64.47

# MARS

## VENREDI 1er MARS

### 14H: Café Lecture

Café lecture : Partage de lecture dans la simplicité et la convivialité, prix libre Sur inscription jusqu'à 48h avant l'atelier, prix suggéré : 25€. Réservations avant le 27/02 vers Pascale 06 84 23 68 13

### 20h : Café citoyen

Yves vous propose de poursuivre ce cycle d'échange et de débat à propos des sujets d'actualités. Les sujets sont déterminés d'une session à l'autre - Pour connaître le sujet, rendez-vous sur lecolette.fr

Pas d'inscription - Gratuit

## SAMEDI 2 MARS

### 17H : Découverte de la symbolique des couleurs ou Chromothérapie

Durant cet atelier de 2 heures, vous découvrirez les différents types de thérapie par la couleur et la symbolique des 7 couleurs de l'arc en ciel. Des exemples de la vie de tous les jours pour le choix de la couleur d'un objet seront présentés et discutés en groupe. Prix libre. Inscriptions vers Marjorie avant le 01/03 au 07.85.29.01.40

### 20h - 22h : Conférence Constellations Familiales et Systémiques

Méthode de thérapie brève qui œuvre à la compréhension et la libération des mémoires de notre passé et du passé de nos ancêtres (traumatismes, blessures, blocages, interdits, secrets de famille, etc). Suivie d'une mise en pratique possible avec Delphine Galmiche - Inscription au 06.78.66.33.46  
Prix libre (valeur indicative: 10 €)



## DIMANCHE 3 MARS

### 9H - 10H : Méditation Zazen

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43. Prix Libre

### 11H : Sophrologie - Prendre un moment pour revenir à soi

Prendre une heure pour revenir à soi, à son corps, son esprit...détente, méditation, relaxation... 1 heure pour soi.

Prévoir des vêtements chauds. Réservations avant le 02/03 auprès d'Emmanuelle au 06 70 36 86 18.

## VENREDI 8 MARS

### 14h-17h : Après-midi Scrabble et Tarot

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

### 19H30: Scène ouverte

Que vous soyez, jongleur, chanteur, danseur ou même musicien, comédien, écrivain, que vous soyez débutant, confirmé ou novice, venez nous exposer votre talent: La scène est à vous ! Inscriptions avant le 06/03 auprès de Karine au 06.36.90.55.47.

Participation gratuite pour les intervenants et prix libre pour les spectateurs.

## MERCREDI 20 MARS

### 14h30-16h30 : Laboratoire de danse et d'exploration anatomique

Antoine, danseur en itinérance vous propose une découverte muscu-articulaire par le contact avec soi et l'autre, bouger dans l'innovation et la détente en musique, pour une danse présence en sourire.

Atelier accessible à tous-tes les adultes - Prix libre et sans inscription



RETROUVEZ TOUS NOS ATELIERS ICI

Flashez-moi :

VOUS SOUHAITEZ ADHÉRER A L'ASSOCIATION :



Pour adhérer en ligne, rendez vous sur : [www.helloasso.com/associations/l-eco-lette](http://www.helloasso.com/associations/l-eco-lette)