

Programme Printemps 2024

21 Mars - 21 Juin



Café écocitoyen
et tiers-lieu

3 rue de l'Église - 25210 Le Bizot



Résidence
créative du 23
mars au 6
avril



**D
A
N
S
E**

AVEC L'ARTISTE-DANSEUR AB TOUVAMIEUH

	Samedi 23 mars	Dimanche 24 mars
10h - 13h	technique contemporaine	danse contact
13h - 14h	pose détente	pose détente
14h - 16h	composition	composition

Séance d'exploration en mouvement, de technique contemporaine et de composition d'un spectacle pour l'assemblée générale de l'Eco'lette le 06/04

	Lundi 25 mars	Mardi 26 mars	Mercredi 27 mars	Jeudi 28 mars	Vendredi 29 mars
13h30-17h	pratique personnelle	pratique personnelle	accueil des enfants	pratique personnelle	pratique personnelle
17h-19h	cours technique	cours technique	cours technique	cours technique	cours technique
19h30-21h	composition	composition	composition	composition	composition

	Samedi 30 mars	Dimanche 31 mars
10h-13h	technique contemporaine	danse contact
13h-14h	pose détente	pose détente
14h-16h	composition	composition

**Pause détente avec repas tiré du sac
Possibilité de pratiquer à l'extérieur -
Prix libre (valeur indicative : 10€ l'heure)**

	Lundi 01 avril	Mardi 02 avril	Mercredi 03 avril	Jeudi 04 avril	Vendredi 05 avril
13h30-17h	studio ouvert	studio ouvert	pratique avec les enfants	studio ouvert	studio ouvert
17h-19h	lâcher prise	lâcher prise	lâcher prise	lâcher prise	lâcher prise
19h30-21h	chorégraphie	chorégraphie	chorégraphie	répétition	répétition

	Samedi 06
10h-12h	danse et ménage
14h-14h15	mise en corps
17h30	spectacle du printemps de l'AG

**Plus d'informations vers Antoine (Ab Touvamieuh) au 07 74 74 06 31 ou
ab.touvamieuh@mailo.com**

VENDREDI 22 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 gâteaux !

Sans inscription - Gratuit



SAMEDI 30 MARS

18h30 : Vernissage exposition de l'artiste Swedyn' et le photographe Nicolas Devillers

Swedyn' est une artiste venant du Russey, passionnée par le travail du cuir, elle réalise des tableaux composés uniquement de cette matière fascinante -

Pour Nicolas, la photographie animalière demande des heures de patience afin d'obtenir le cliché parfait, mettant en valeur la beauté, la grâce et le comportement des animaux sauvages de notre région. Cette forme d'art nécessite à la fois des compétences techniques en photographie et une connaissance approfondie du comportement animal pour capturer ces moments uniques et émouvants. - Gratuit -

Sans inscription

SAMEDI 23 MARS

Résidence créative avec Ab Touvamieuh

(voir page précédente) - Séance d'exploration en mouvement, de technique contemporaine et de composition d'un spectacle pour l'assemblée générale de l'Eco'lette le 06/04

14h30-17h : Découverte de l'économie circulaire locale avec la June (Ĝ1)

Venez respirer June (Ĝ1) le temps d'un café, d'un thé ou d'un pisse mémé. Nous vous montrerons à quel point nous sommes tous ensemble créateurs de richesse - Prix Libre - Inscription : Emilie (06 30 34 77 79)

VENDREDI 29 MARS

20h04-22h65 : Atelier clown pour adultes

Atelier clown pour adultes - Viens réveiller le clown qui sommeille en toi ! Rires et détente assurés ! - Prix : Libre - Inscription : Nicolas (06 06 92 07 43)



*Haut Dombes Sauvage
Nicolas Devillers*



*Haut Dombes Sauvage
Nicolas Devillers*

SAMEDI 30 MARS

20h-22h30 : Soirée jeux de société

Soirée jeux de société en autonomie - Gratuit - Sans inscription

Vendredi 5 avril :

Viens t'amuser à la BOOM
de l'Eco'lette pour fêter ses 2
ans d'ouverture!

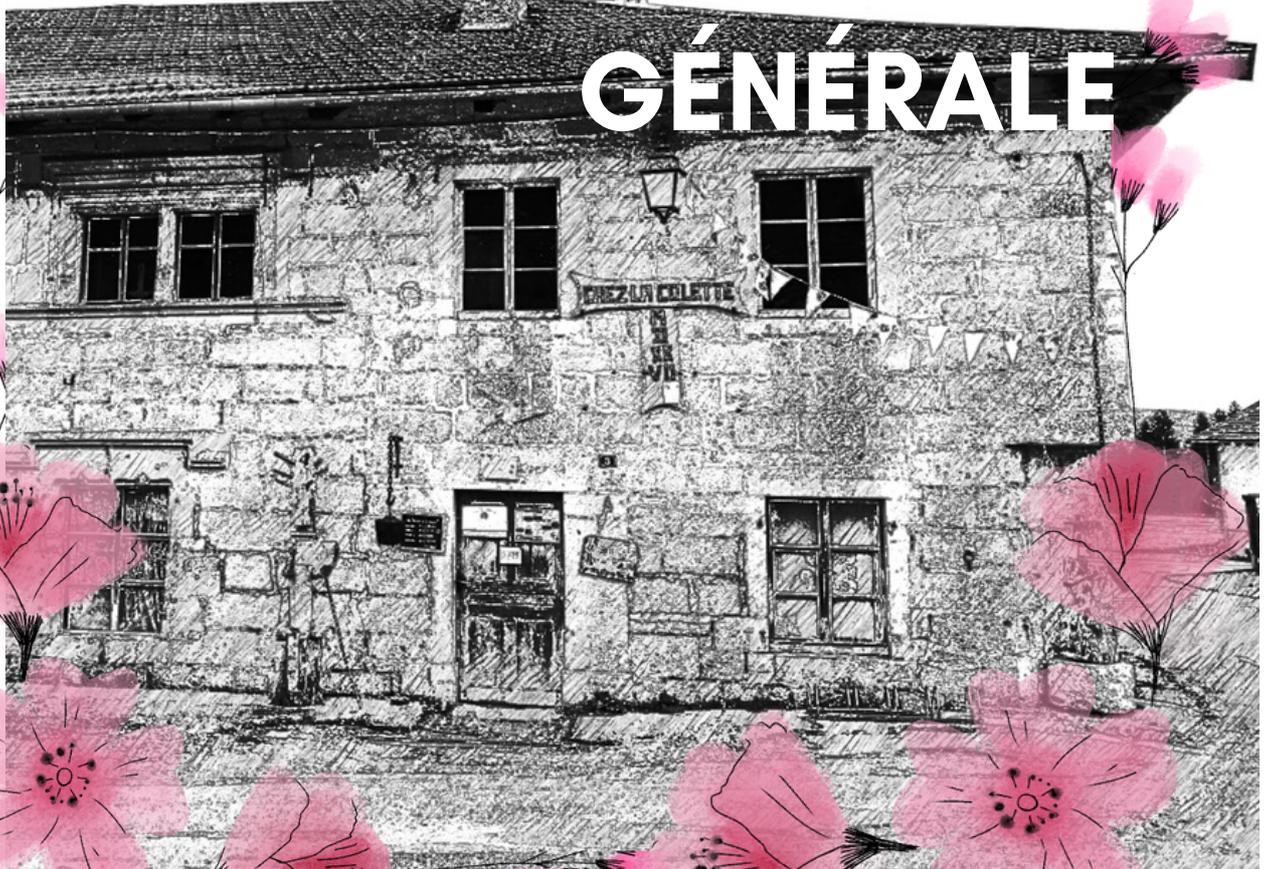
"Ne te regarde pas, lâche toi!"

samedi 06.04.2024



09:00

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



09H- 11H : *Matin fraîcheur - Venez nous aider à donner un coup de fraîcheur au lieu: travaux manuels divers, jardin, ménage....*

11H : *Assemblée Générale*

12H30 : *Repas tiré du sac*

14H - 17H: *Atelier brico composteur- Venez apprendre à fabriquer votre propre composteur en palette avec des outils simples, que nous avons tous à la maison!*

- Animation suivie d'un pot convivial pour poursuivre les échanges sur le fonctionnement du composteur et les règles d'or pour obtenir un bon compost! Gratuit -Inscription conseillée au : fschelle@preval.fr ou 06.70.39.46.72



17H30 : *Sortie de résidence - Représentation d'un spectacle de danse avec l'artiste Ab Towamieuh*

Envie de faire parti-e de l'aventure?

On t'invite vivement à te présenter au conseil collégial car c'est une sacrée belle aventure!

DIMANCHE 31 MARS

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 confortables ainsi que de l'eau pour vous hydrater après la méditation. - Prix : Libre - Inscription : Avant le 30.03, Marjorie (07 85 29 01 40 ou monnotnature@gmail.com)

AVRIL

MERCREDI 03 AVRIL

14h-17h30 : Brocante et vide-dressing

Brocante et vide dressing seconde main éphémère, créations, conseils déco - Gratuit - Sans inscription

14h-17h30 : Après-midi crêpes

Michelle vous propose une après-midi au coin du feu avec des crêpes faites maison - Sans inscription (sauf groupes) - Michelle (06 08 50 64 47)

VENREDI 5 AVRIL

14h-18h : Les émotions : Apprendre à les connaître pour mieux les réguler

Cet atelier va vous permettre d'identifier les différentes émotions pour mieux s'en servir et de connaître des techniques pour apprendre à les réguler. Lorsque nous comprenons nos émotions et savons comment les gérer, nous pouvons contribuer à une meilleure version de nous-même. - Prix : Libre - Inscription : Avant le 04.04 auprès de Marjorie (07 85 29 01 40 ou monnotnature@gmail.com)



VENREDI 5 AVRIL

20h30-23h : 2 ans du café - La boom de l'Eco'lette

Venez vous déhancher sur des classiques ou des musiques actuelles en fonction des DJs ! Ce soir tout le monde peut partager ses meilleurs titres pour les faire re-découvrir. Une seule condition : que ça swing ! - Prix libre - Sans inscription

SAMEDI 6 AVRIL

VOIR PAGE PRÉCÉDENTE

9h-11h : Matin fraîcheur

Petit coup de pouce de printemps - Venez nous aider à donner un coup fraîcheur au lieu, travaux manuels, jardin, ménage...

11h-12h30 : Assemblée générale

14h-17h : Atelier brico composteur -

Venez apprendre à fabriquer votre propre composteur en palette avec des outils simples que nous avons tous à la maison ! - Animation suivie d'un pot convivial pour poursuivre les échanges sur le fonctionnement du composteur et les règles d'or pour obtenir un bon compost ! - Gratuit - Inscription conseillée au : fschelle@preval.fr ou 06.70.39.46.72

17h30-19h : Sortie de résidence AB Touvamieuh

Représentation d'un spectacle de danse avec l'artiste AB Touvamieuh - Prix : Libre - Sans inscription

20h-23h : Soirée oenologie

Repas accompagné d'une dégustation de 7 vins Bio - Prix : 30€ - Inscription : Limité à 20 personnes, Jean-Philippe (06 74 86 09 44)

VENREDI 12 AVRIL

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 gâteaux ! Sans inscription - Prix libre

VENDREDI 12 AVRIL

20h-21h30 : 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. - Prix : Libre - Inscription : possible sur www.nascaya.com (pas obligatoire)

SAMEDI 13 AVRIL

20h-22h30 : Soirée jeux de sociétés

Soirée jeux de société en autonomie - Gratuit - Sans inscription

DIMANCHE 14 AVRIL

10h-11h : Méditation Silencieuse

Librement inspirées du courant Zen japonais, ces séances proposent au groupe de se réunir une fois toutes les deux semaines pour méditer ensemble, assis, en silence, le temps d'une heure. Débutants et confirmés sont les bienvenus. - Prix : Libre - Inscription : Paul (07 86 25 25 43)

11h-13h : 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. - Prix : 25€ - Inscription : Réservations sur www.nascaya.com



DIMANCHE 14 AVRIL

14h-16h : Balade découverte des plantes sauvages

- Passionnée par les plantes sauvages comestibles, Lucie Saint-Voirin vous emmène en balade à la rencontre des plantes sauvages qui poussent autour de vous, comestibles, médicinales ou toxiques pour l'Homme... Une balade de 2h dans le village du Bizot vous dévoilera de nombreux secrets de plantes. Cette balade est ouverte à tous. - Prix : Gratuit pour les enfants (- 16 ans) - 20 € (possibilité de prix libre) - Inscription : Réservations sur www.nascaya.com

MERCREDI 17 AVRIL

14h-17h30 : Brocante et vide-dressing

Brocante et vide dressing seconde main éphémère, créations, conseils déco - Sans inscription



VENDREDI 19 AVRIL

15h30-16h30 : Histoires Kamishibai

Un petit théâtre de bois ouvre ses portes pour raconter une histoire en faisant défiler de belles images. Philibert le Ver de Compost, le jardin de Pépé Roger, la planète Pierre. Animation suivie d'un petit goûter avec un temps d'échange sur le compost et les trésors de nos jardins ! Et petits jeux pour enfants et adultes ! - Intervention Préval - Gratuit - Tout public

19h-20h45 : Ensemble, partageons ! Thème: Naître et ne pas être

Moment de partage, d'écoute, libre et bienveillant. Un espace de paroles construit autour de questions ou thèmes. - Prix : Libre - Inscription : Avant le 18.04, Salomé (07 60 88 56 36)

SAMEDI 20 AVRIL

14h30-16h30 : Atelier "Imprime ton tissu"

Venez découvrir la technique ancienne de photographie qui permet la réalisation de cyanotype avec Elsa, couturière. Vous imprimerez ainsi votre coupon de tissu, que vous pourrez ensuite transformer à la manière de votre choix. - Prix : 12€ - Inscription : Avant le 13.04, Elsa (06 87 59 49 73 ou kecharacreations@lilo.org)



DIMANCHE 21 AVRIL

10h45-12h : Visite de la maison

Maryse vous fera visiter la maison datant du 16ème siècle (ancienne maison de justice) suivie d'une discussion autour de la démarche de l'association - 1 boisson / personne - Prix : Libre - Inscription : Avant le 20/04, Maryse (06 56 81 12 74)



VENDREDI 26 AVRIL

19h30-22h30 : Conférence voyage - Entre les Alpes et les Pyrénées

Echanges avec Inès sur son voyage post-covid. Entre les Alpes et les Pyrénées, discussions autour des préparatifs, des rencontres et de ses expériences. - Gratuit - Sans inscription

SAMEDI 27 AVRIL

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. - Prix libre avec valeurs indicative des séances :
- Individuelle (30 min) : valeur indicative 30€ -
Individuelle (1h) : valeur indicative 50€ - En duo : valeur indicative 60€ - En groupe : valeur indicative 20€/personne -
Inscription : Avant le 26/04, limité à 8 personnes, Nicolas (06 32 15 99 52 ou sonotherapie@nicolas-donze.fr)

MAI

VENDREDI 03 MAI

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 gâteaux !
Sans inscription - Gratuit

19h61-22h32 : Atelier clown pour adultes

Atelier clown pour adultes - Viens réveiller le clown qui sommeille en toi ! Rires et détente assurés ! - Prix : Libre - Inscription : Nicolas (06 06 92 07 43)

SAMEDI 04 MAI

14h : Ramassage des déchets

Ramassage des déchets avec l'association Bouge Ton Val au rond point du Bas de la Chaux aux Fins. Rendez-vous sur le parking en face de la petite cabane à 14h. Puis s'en suivra un pot à l'Eco'lette pour un moment d'échanges et de convivialité - Gratuit - Sans inscription

DIMANCHE 5 MAI

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 confortables ainsi que de l'eau pour vous hydrater après la méditation. - Prix : Libre - Inscription : Avant le 04.05, Marjorie (07 85 29 01 40 ou monnotnature@gmail.com)

VENDREDI 10 MAI

14h-18h : Atelier Estime de Soi

Un atelier pour mieux se connaître et identifier ses qualités et ses besoins au travers d'activités ludiques. - Prix : Libre - Inscription : Avant le 09.10, Marjorie (07 85 29 01 40 ou monnotnature@gmail.com)

19h-20h45 : Ensemble, partageons ! Thème: Comment accueillir l'éphémère dans nos vie ?

Moment de partage, d'écoute, libre et bienveillant. Un espace de paroles construit autour de questions ou thèmes. - Prix : Libre - Inscription : Avant le 09.05, Salomé (07 60 88 56 36)

SAMEDI 11 MAI

20h-22h30 : Concert Country

Venez danser sur de la musique Country avec Chantal COLSON, un moment joyeux et convivial au rendez-vous! - Prix : Libre - Sans inscription



DIMANCHE 12 MAI

10h-11h : Méditation Silencieuse

Librement inspirées du courant Zen japonais, ces séances proposent au groupe de se réunir une fois toutes les deux semaines pour méditer ensemble, assis, en silence, le temps d'une heure. Débutants et confirmés sont les bienvenus. - Prix : Libre - Inscription : Paul (07 86 25 25 43)

11h-13h : 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. - Prix : 25€ - Inscription : Réservations sur www.nascaya.com

14h-16h : Balade découverte des plantes sauvages

Passionnée par les plantes sauvages comestibles, Lucie Saint-Voirin vous emmène en balade à la rencontre des plantes sauvages qui poussent autour de vous, comestibles, médicinales ou toxiques pour l'Homme... Une balade de 2h dans le village du Bizot vous dévoilera de nombreux secrets de plantes. Cette balade est ouverte à tous. - Prix : Gratuit pour les enfants (- 16 ans) - 20 € (possibilité de prix libre) - Inscription : Réservations sur www.nascaya.com

VENDREDI 17 MAI

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 inscription - Gratuit

14h-17h30 : Brocante et vide-dressing

Brocante et vide dressing seconde main éphémère, créations, conseils déco - Gratuit - Sans inscription

SAMEDI 18 MAI

14h-17h : Coudre sa culotte

Elsa, couturière, vous apprendra à coudre vous-même cette pièce importante de votre lingerie. Patrons non fournis mais conseillés par Elsa. Différents patrons: culotte classique, tanga, shorty (à définir en amont de l'atelier). Cet atelier permettra également de valoriser des t-shirts oubliés dans nos armoires, apportez-en ! - Prix : 14€ - Inscription : Avant le 11.05, Elsa (06 87 59 49 73 ou kecharacreations@lilo.org)

20h-22h30 : Soirée jeux de sociétés

Soirée jeux de société en autonomie - Gratuit - Sans inscription

DIMANCHE 19 MAI

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 confortables ainsi que de l'eau pour vous hydrater après la méditation. - Prix : Libre - Inscription : Avant le 18.05, Marjorie (07 85 29 01 40 ou monnotnature@gmail.com)

Café littéraire - 2ème édition VOIR PAGE SUIVANTE

Rencontre avec des auteurs-es, présentation et partage de vos lectures préférées, présentation de manga par la Librairie des 3 souhaits, cabane à haïkus. Restez alerte, nous vous donnerons toutes les précisions au plus vite !

VENDREDI 24 MAI

19h-20h45 : Ensemble, partageons ! Thème: Comment laisser libre autrui tout en étant soi ?

Moment de partage, d'écoute, libre et bienveillant. Un espace de paroles construit autour de questions ou thèmes. - Prix : Libre - Inscription : Avant le 09.05, Salomé (07 60 88 56 36)

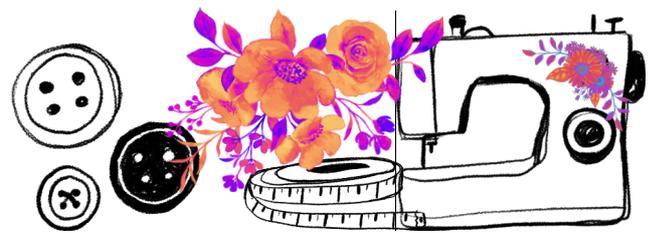
SAMEDI 25 MAI

14h-15h : Atelier 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 le corps en profondeur - Prix : 20€ - Inscription : Samia (06 08 76 48 44)

14h-18h : Atelier couture - Réalisation d'une trousse de toilette

Réalisation d'une trousse de toilette ou trousse plus petite (au choix) avec Tania. Apporter si possible une machine à coudre, du tissu (vieux vêtements ou chutes de tissu), si vous n'en avez pas contacter Tania pour qu'elle en apporte. - Prix : Libre - Inscription : Avant le 23.05, Tania (06 78 28 32 07)



DIMANCHE 26 MAI

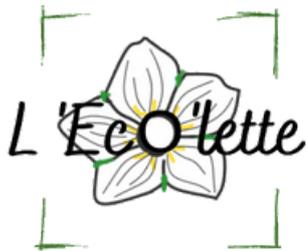
10h-11h : Méditation Silencieuse

Librement inspirées du courant Zen japonais, ces séances proposent au groupe de se réunir une fois toutes les deux semaines pour méditer ensemble, assis, en silence, le temps d'une heure. Débutants et confirmés sont les bienvenus. - Prix : Libre - Inscription : Paul (07 86 25 25 43)

MERCREDI 29 MAI

14h-16h : Causerie plantes sauvages

Présentation des plantes les plus communes de notre région, à partir de photos pour ceux qui ne les connaissent pas, et de leurs usages (alimentaires, thérapeutiques et autres...). Avec Marie-Christine, herboriste. Petite dégustation : boisson et bouchées préparées avec des plantes sauvages - Prix : Libre - Inscription : Avant le 23/05, Marie-Christine (06 44 03 12 58 ou envoyeramarie@yahoo.fr)



LE BIZOT

2ème édition

Café littéraire

dimanche 19 mai 2024 à l'Eco'lette

En partenariat
avec la Librairie
Les 3 Souhais -
Morteau



*Rencontre avec des auteurs-es
Présentation et partage de vos lectures préférées
Présentation de manga par la Librairie des 3 souhaits
Cabane à haïkus...*

VENDREDI 31 MAI

20h-22h30 : Soirée astronomie

Sortie extérieure pour observer les étoiles, les galaxies, les nébuleuses... avec Alain, un réel passionné d'astronomie - N'oubliez pas de prendre des vêtements chauds pour se couvrir, une lampe rouge si possible, une chaise de camping, une couverture pour s'asseoir dans l'herbe, un éventuel petit casse-croûte si besoin... **Si mauvaise météo, soirée reportée le vendredi 7 juin** - Prix : Libre - Inscription : Avant le 29/05 au 07 84 75 75 32

SAMEDI 1er JUIN

20h30-22h30 : Concert avec Tibus

Récital de chansons françaises plus ou moins récentes. Des chansons connues mais peu entendues. Un concert guitare voix intimiste de Brassens à Perret, de Moustaki à Goldman ... - Prix libre - Sans inscription

DIMANCHE 2 JUIN

11h-12h : Méditation Guidée

(voir le dim 19 mai) - Prix : Libre - Inscription : Avant le 01.06, Marjorie (07 85 29 01 40 ou monnotnature@gmail.com)

VENDREDI 7 JUIN

14h-18h : Découvrir l'invisible

Vous avez entendu parler du Reiki, ou de techniques de guérison énergétique et vous voulez en savoir plus ? Durant cet atelier de 4H, vous allez découvrir ce que l'invisible a à nous raconter, en apprenant et expérimentant la loi de l'attraction, les synchronicités, la protection énergétique, et comment développer votre intuition. - Prix : Libre - Inscription : Avant le 06.06, Marjorie (07 85 29 01 40 ou monnotnature@gmail.com)

SAMEDI 8 JUIN

20h-22h30 : Soirée jeux de sociétés

Soirée jeux de société en autonomie - Gratuit - Sans inscription

DIMANCHE 9 JUIN

14h30-17h30 : Fresque du Climat

Retrouvez nos Fresqueurs Vincent et Kevin : prenez un moment pour échanger et comprendre le défi climatique et les solutions - 3h suivi d'un échange autour d'un verre. - Prix : Libre - Inscription : Avant le 08.06, Vincent (06 82 68 00 33)

VENDREDI 14 JUIN

20h06-22h57 : Atelier clown pour adultes

Atelier clown pour adultes - Viens réveiller le clown qui sommeille en toi ! Rires et détente assurés ! - Prix : Libre - Inscription : Nicolas (06 06 92 07 43)

DIMANCHE 16 JUIN

11h-12h : Méditation Guidée

(voir le dim 19 mai). - Prix : Libre - Inscription : Avant le 15.06, Marjorie (07 85 29 01 40 ou monnotnature@gmail.com)

11h-13h : 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. - Prix : 25€ - Inscription : Réservations sur www.nascaya.com

14h-16h : Balade découverte des plantes sauvages

Passionnée par les plantes sauvages comestibles, Lucie Saint-Voirin vous emmène en balade à la rencontre des plantes sauvages qui poussent autour de vous, comestibles, médicinales ou toxiques pour l'Homme... Une balade de 2h dans le village du Bizot vous dévoilera de nombreux secrets de plantes. Cette balade est ouverte à tous. - Prix : Gratuit pour les enfants (- 16 ans) - 20 € (possibilité de prix libre) - Inscription : Réservations sur www.nascaya.com

Horaires d'ouverture :

MERCREDI : 14h-17h30

VENREDI : 14h-21h*

SAMEDI : 14h-22h*

DIMANCHE : 11h-17h30

*horaires pouvant varier selon les événements



Et n'oubliez pas d'adhérer pour
l'année 2024 à prix libre, en
venant au café, par voie
postale ou sur le site
www.helloasso.com

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

lecolette@zaclys.net

09 83 63 29 25

 @lecolette25

 [eco.lette](https://www.instagram.com/eco.lette)

Toutes les infos sur
nos événements :



www.lecolette.fr

