

Wifi gratuit / Cafés suspendus
adhésion bienvenue :)

Le Cause Toujours!



On sirote et on grignote,
on parle, on papote,
on s'exprime, bref,
on Cause Toujours!

Agenda Saison 34 octobre novembre décembre 2023

8 rue Gaston Rey
26000 Valence
09 73 11 85 75
www.lecausetoujours.fr



OCTOBRE

Expo Adeline Pham - illustrations - Du 3 au 31 octobre

Mardi 3
Atelier sophrologie relationnelle 14h30-16h
Apéro espagnol 18h30
Causerie "L'impuissance du peuple? Acceptation, soumission, conformisme" 19h-20h30

Mercredi 4
Goûter conte 16h30-17h30
Un job? un CV! 18h30-20h
Soirée jeux 18h30-20h30

Jeudi 5
Accompagnement au numérique 15h-17h
Ecoute, Orientation, Participation avec D-Base 15h-17h
Apéro anglais/polyglotte 18h30
Vernissage Adeline Pham, illustratrice 19h-21h

Vendredi 6
Apéro Philopsy 18h30-20h
Apéro Geek 18h30-20h

Samedi 7
Café Contact Famille LGBT 15h-16h45

Mardi 10
Apéro espagnol 18h30

Mercredi 11
Initiation à l'hypnose et auto hypnose 18h30-20h
Apéro français 18h30

Jeudi 12
Apéro anglais/polyglotte 18h30
Apéro vinyle 19h

Vendredi 13
Théâtre Love Love Compagnie 20h-21h

Samedi 14
Atelier cuisine péruvienne 8h30-13h
Parlons vélo! 11h-12h
Apéro allemand « Frühschoppen » 11h-12h
Trico Thé 14h-16h45
Concert Les Caspards / Little New-York dans ton Bled 20h

Mardi 17
Apéro espagnol 18h30

Mercredi 18
Causerie des familles 16h-17h15
Collectif d'Administration Ouvert (CAO) 18h30-20h30

Jeudi 19
Apéro anglais/polyglotte 18h30
Caféministe 18h30-20h30

Vendredi 20
Lyres et délires - rencontre poétique 19h-20h30

Samedi 21 18h30->minuit
BAL D'AUTOMNE
Buvette / Grignote / Espace enfant / Concert à prix libre
DJ Doudou Frisouille : 18h30
CONCERT : Kostana - Trio balkanique! 20h15
DJ Doudou Frisouille : 22h->minuit

Dimanche 22
grand ménage 14h-16h

Mardi 24
Apéro français 15h
Apéro espagnol 18h30

Mercredi 25
Fresque de l'économie circulaire 17h30-20h30
Salon de lecture collective 18h-20h

Jeudi 26
Apéro anglais/polyglotte 18h30

Vendredi 27
Improvisation musicale!(Jam) 19h30->minuit

Samedi 28
Le Cause Toujours, Kesako? 10h30-12h
Scène ouverte acoustique 14h-16h30

Mardi 31
Apéro espagnol 18h30

NOVEMBRE

Mercredi 1^{er}
Jour férié, café fermé!

Expo Iza Mazikowska et Monika Gollet - Du 2 nov au 2 déc

Jeudi 2
Accompagnement au numérique 15h-17h
Ecoute, Orientation, Participation 15h-17h
Vernissage Izabela Mazikowska et Monika Gollet photos et poèmes 19h
Apéro anglais/polyglotte 18h30

Vendredi 3
Atelier arpentage "on ne dissout pas un soulèvement" 17h30-20h30
Dégustation vins "cépages oubliés" 18h-20h

Samedi 4
Apéro allemand « Frühschoppen » 11h-12h30
Café Contact Famille LGBT 15h-16h45

Dimanche 5
"Consommer et coopérer autrement" #5
Vide grenier et autres festivités!
8h-17h

Mardi 7
Atelier sophrologie relationnelle 14h30-16h
Apéro jeunes militants 18h30-20h30
Apéro espagnol 18h30

Mercredi 8
Goûter conte 16h30-20h
Un job? un CV! 18h30-20h
Atelier gestion du stress 18h30-20h

Jeudi 9
Apéro anglais/polyglotte 18h30
Apéro vinyle 19h

Vendredi 10
Apéro philo 18h-19h30
Théâtre Pleure pas Bonhomme 20h-21h15

Samedi 11
Jour férié, café fermé!

Dimanche 12
Goûter-présentation de la com docu 16h-17h
Ciné docu : "Du béton sur nos courgettes" : 17h-19h

Lundi 13
Collectif d'Administration Ouvert (CAO) 18h30-20h30

Mardi 14
Apéro espagnol 18h30

Mercredi 15
Apéro français 18h30
Café mortel 18h30-20h30



LA CUISINE AU CAUSE TOUJOURS

Le plat du jour au Cause Toujours, c'est :
- tous les midis du mardi au vendredi
- un maximum de produits locaux, de saison et bio!
- préparé avec soin par l'équipe bénévole cuisine

En prenant un repas vous soutenez le Cause Toujours!
Pensez à réserver au 09 73 11 85 75



Le Cause Toujours, c'est un café associatif ouvert à tou-te-s. Il n'y a pas d'obligation de consommation ni d'adhésion. Si vous souhaitez et pouvez soutenir le Cause Toujours, l'adhésion (prix libre) ou le don se font sur le site internet ou directement au bar.

Le Cause Toujours, c'est un café participatif.

Il est géré bénévolement par ses usager-e-s et modelé au gré des envies de chacun-e. Si vous souhaitez apporter votre pierre à l'édifice, venez vous renseigner aux temps mensuels le Cause Toujours Kesako, ou envoyez un mail à benevoles@lecausetoujours.fr ou encore à la commission qui vous intéresse. Toute adhérent-e est bienvenu-e au Collectif d'Administration Ouvert (CAO).

LES HORAIRES

MARDI et **MERCREDI** > 11 H - 21 H*
JEUDI et **VENREDI** > 11 H - 15 H / 17 H - 21 H*
SAMEDI > 11 H - 17 H*
SAMEDI SOIR et **DIMANCHE**
Ouvert ponctuellement en fonction du programme
* Les horaires peuvent être modifiés en fonction de la disponibilité des bénévoles.
- ENTRÉE LIBRE -

POUR JOINDRE LES COMMISSIONS

benevoles@lecausetoujours.fr
prog@lecausetoujours.fr
com@lecausetoujours.fr
cuisine@lecausetoujours.fr
bal@lecausetoujours.fr
numerique@lecausetoujours.fr

amenagement@lecausetoujours.fr
bar@lecausetoujours.fr
theatre@lecausetoujours.fr
docu@lecausetoujours.fr
expo@lecausetoujours.fr
musique : www.lecausetoujours.fr/contact-musique

Jeudi 16

Apéro anglais/polyglotte 18h30
Caféministe 18h30-20h30

Vendredi 17

Causerie Des ressources au fond de mes toilettes 18h30-20h
Apéro Geek 18h30-20h30

Samedi 18

Atelier cuisine libanaise 8h30-12h30
Fresque du climat 14h30-16h45
Danse Toujours 19h30-22h

Mardi 21

Apéro espagnol 18h30

Mercredi 22

Causerie des familles 16h-17h15
Atelier Gestion du stress avec les plantes médicinales et les fleurs de Bach 18h30-20h

Jeudi 23

Apéro anglais/polyglotte 18h30

Vendredi 24

Improvisation musicale!(Jam) 19h30-23h55

Samedi 25

Le Cause Toujours, Kesako? 10h30-12h
Lyres et délires - rencontre poétique 10h30-12h
Atelier démarreur 11h-13h
Scène ouverte acoustique 14h-16h30

Mardi 28

Apéro français 15h
Apéro espagnol 18h30

Mercredi 29

Salon de lecture collective 18h-20h
Soirée jeux 18h30-20h30

Jeudi 30

Causerie forêt 18h30-20h30
Apéro anglais/polyglotte 18h30

DÉCEMBRE

Vendredi 1^{er}

Atelier Arpentage "Comment faire tomber un dictateur, quand on est seul, tout petit et sans armes" 17h30-20h30
Scène ouverte conte 19h30-21h30

Samedi 2

Café Contact Famille LGBT 15h-16h45
Concert Ah hum Quintet Etienne Roche 20h

Dimanche 3

Ciné docu "Ruptures" 17h-18h30

Expo de l'Ecole de la 2^{ème} Chance - du 5 au 22 décembre

Mardi 5

Atelier sophrologie relationnelle 14h30-16h
Apéro français 15h
Apéro espagnol 18h30

Mercredi 6

Goûter conte 16h30-17h30
Un job? un CV! 18h30-20h
Initiation à l'hypnose et auto hypnose 18h30-20h

Jeudi 7

Accompagnement au numérique 15h-17h
Ecoute, Orientation, Participation 15h-17h
Vernissage Ecole de la 2^{ème} Chance 18h30-19h30
Apéro anglais/polyglotte 18h30

Vendredi 8

Théâtre Le Geste du temps 20h-21h

Samedi 9

Atelier cuisine espagnole 8h30-12h30
Parlons vélo! 11h-12h
Apéro allemand « Frühschoppen » 11h-12h30
Trico Thé 14h-16h45

Mardi 12

Apéro français 18h30
Apéro espagnol 18h30

Mercredi 13

Causerie des familles 16h-17h15
Collectif d'Administration Ouvert (CAO) 18h30-20h30

Jeudi 14

Apéro anglais/polyglotte 18h30
Apéro vinyle 19h

Vendredi 15

Apéro Geek 18h30-20h30
lyres et délires - rencontre poétique 19h-20h30

Samedi 16

Entraînement à la parole en public 10h30-12h
Le Cause Toujours, Kesako? 10h30-12h
Fresque du climat 14h30-16h45

Mardi 19

Apéro espagnol 18h30

Mercredi 20

Soirée jeux 18h30-20h30
Café mortel 18h30-20h30

Jeudi 21

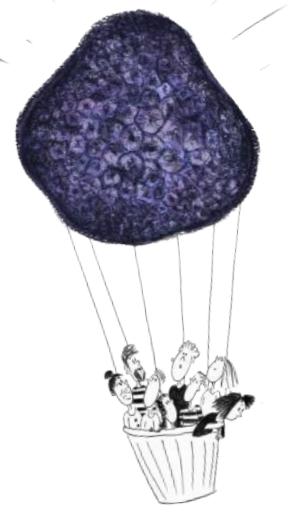
Apéro anglais/polyglotte 18h30
Caféministe 18h30-20h30

Vendredi 22

Démarreur Quizz de Fin d'année 19h30-21h30

Samedi 23

Fermeture annuelle du 23 décembre au 2 janvier



Pour les animations nécessitant de la matière première, une participation à prix libre vous sera demandée.



Chapeau les artistes! Pour soutenir la création, une participation à prix libre vous sera demandée lors de ces soirées. N'oubliez pas vos sous!



Partager, agir et Consommer Autrement (PaCA)

POUR RECEVOIR LA CAUS' LETTER

Inscrivez vous via le site internet à la lettre d'info hebdomadaire pour suivre les actus du Cause Toujours! (Modifications, annulations, nouveaux événements...)

POUR PARTICIPER À LA PROGRAMMATION

Venez échanger sur vos idées et propositions lors des permanences trimestrielles organisées par la commission programmation!

prog@lecausetoujours.fr



ÉDITO

La rentrée est bien installée du côté de la programmation, c'est dense et intense ! Dans un café tout beau suite aux travaux estivaux (merci à la super équipe "aménagement"!), nous retrouvons beaucoup de nos rendez-vous réguliers mais aussi des petits nouveaux : des causeries mobilisantes, des accompagnements et ateliers tous frais, des rendez-vous pour danser, jouer et écouter de manière participative !

Le bal d'Automne sera sous les hospices des balkans et une journée "consommer et coopérer autrement" dont la cinquième édition nous promet un vide grenier et des échanges ressourçants.

Vous êtes nombreux.euses à nous rencontrer pour parler bénévolement ; au forum des associations ou au « Cause Toujours kesako », temps de rencontre mensuel pour comprendre comment fonctionne le cause toujours et vous y engager un peu, beaucoup, passionnément ! Merci !

VIE ASSOCIATIVE

Collectif d'Administration Ouvert (CAO)

Le rendez-vous mensuel pour causer et décider des événements structurants, des chantiers en cours et de nos envies ! Ouvert à tou.te adhérente, qui souhaite participer à notre gouvernance partagée, l'ordre du jour est annoncé en amont, renseignez-vous au bar !

mercredi 18 octobre 18h30→20h30

lundi 13 novembre 18h30→20h30

mercredi 13 décembre 18h30→20h30

Le Cause Toujours, Kesako ?

Rencontre avec des membres de la commission bénévoles pour répondre à vos questions sur notre association (son histoire, ses projets, sa gouvernance partagée, etc...) et parler des nombreuses façons d'en faire partie !

Pour plus d'infos : benevoles@lecausetoujours.fr

samedi 28 octobre 10h30→12h

samedi 25 novembre 10h30→12h

samedi 16 décembre 10h30→12h

grand ménage

Après le bal, nous en profitons pour faire un bon coup de ménage au Cause dans la bonne humeur, n'hésitez pas à passer nous soutenir moralement ou en attrapant chiffon et serpillière !

dimanche 22 octobre 14h→16h

Jour férié, café fermé!

les 1^{er} et 11 novembre

Fermeture annuelle

du 23 décembre au 2 janvier

ENTRAIDE

New ! Accompagnement au numérique

Avec Fabrico

Venez nous rencontrer pour poser vos questions. Démarches en ligne, utilisation des équipements (ordinateur, smartphone, tablette, cloud...), création et gestion d'une boîte mail, gestion des mots de passe. Places limitées : de préférence inscrivez-vous au 09 73 88 49 59 (Fabrico).

1^{ers} jeudis du mois 15h→17h

Ecoute, Orientation, Participation

Avec D-BASE

En parallèle de la permanence administrative, viens rencontrer l'équipe de D-BASE pour échanger sur tes envies et besoins et agir pour toi. Temps d'échange collectif ou d'écoute individuelle. fb.com/dbasedrome

1^{ers} jeudis du mois 15h→17h

Un job ? un CV !

Avec Céline

Echangeons ensemble sur nos expériences de recherches d'emplois. Reprenons les incontournables : CV, Lettre de motivation, le réseau, les relances. Suite à cet atelier collectif, nous pourrions prendre des RDV individuels pour créer ou mettre à jour vos CV.

1^{ers} mercredis du mois 18h30→20h

FAMILLE/PARENTALITÉ

Les animations (théâtre, ateliers, causeries...) mentionnent la participation possible pour les enfants et ados lorsqu'elle est connue. N'hésitez pas à demander à la commission programmation si besoin !

Causerie des familles

Avec Vanessa de la MPT du centre ville et Elsa du Cause Toujours

Une causerie pour échanger sur nos astuces et se rencontrer en famille. Un temps d'échange pour les parents et un espace de jeux pour les enfants (pas de limite d'âge).

mercredi 18 octobre 16h→17h15

mercredi 22 novembre 16h→17h15

mercredi 13 décembre 16h→17h15

Goûter conte

Avec Fanny et Céline

Des conteuses ouvrent le bal des histoires à l'heure du goûter et puis ... chacun.e s'il/elle en a envie est invité.e à raconter à son tour, juste pour le plaisir !

1^{er} mercredis du mois 16h30→17h30

POLYGLOTTES

Apéro allemand « Frühschoppen »

Avec Marion

L'occasion d'une rencontre entre germanophones et germanophiles pour discuter dans la langue de Goethe.

samedi 14 octobre 11h→12h

samedi 4 novembre 11h→12h30

samedi 9 décembre 11h→12h30

Apéro anglais/polyglotte

Avec Audrey

Rendez-vous dans la bonne humeur pour converser librement.

Tous les jeudis 18h30

Apéro espagnol

Avec Prolet, Laure et Annick

Venez converser en espagnol autour d'un verre.

Tous les mardis 18h30

Apéro français

avec Ana, Marisol, Marie-Amélie et Séverine

Viens faire partie d'une intégration multi-culturelle amicale où le français sera le lien ! Apprends ou partage avec les autres dans une ambiance détendue.

mercredi 11 octobre 18h30→19h30

mardi 24 octobre 15h→16h30

mercredi 15 novembre 18h30→20h30

mardi 28 novembre 15h→16h30

mardi 5 décembre 15h→16h30

mardi 12 décembre 18h30→20h30

EXPRESSION

Entraînement à la parole en public

Avec Henri

Vous redoutez de prendre la parole face à un public ? Cet atelier vous propose un accompagnement personnalisé en petit groupe pour acquérir les bases de l'aisance.

samedi 16 décembre 10h30→12h

Lyres et délires - rencontre poétique

avec Monika

Vous écrivez peut-être en cachette ces mots que vous rîsez exprimer tout haut, vous avez des envies de poésie ? Venez nous rejoindre avec vos textes, lus, aimés, écrits ! Venez avec vos idées, des photos, des images et nous habillerons Valence de poésie !

vendredi 20 octobre 19h→20h30

samedi 25 novembre 10h30→12h

vendredi 15 décembre 19h→20h30

Salon de lecture collective

Avec Marie-Pierre Donval

Tu lis un peu, beaucoup, passionnément... Apporte un bouquin, une B.D., un poème et partage à haute voix ton coup de cœur en toute bienveillance !

derniers mercredis du mois 18h→20h

New ! Scène ouverte conte

Avec Fanny et Emy

On a tous une petite histoire dans la langue, une anecdote, une blague...Que l'on aime raconter ou se faire conter bienvenue dans notre contrée !

Pour les conteurs qui souhaitent participer, merci de vous inscrire auprès de : fanny.declermont@gmail.com

vendredi 1^{er} décembre 19h30→21h30

Trico Thé

Avec Anelise et Cécile

Tricoter ensemble autour d'un thé, échanger des savoir-faire, des astuces. Les débutant.e.s sont les bienvenu.e.s.

samedi 14 octobre 14h→16h45

samedi 9 décembre 14h→16h45

LES CAUSERIES

Apéro Geek

avec Clara et Saami

Moment d'échange entre passionné.e.s de culture pop ! ouvert aux enfants (>10ans) accompagnés d'un.e adulte.

ven. 6 octobre 18h30→20h : "Hollywood en grève!"

ven. 17 novembre 18h30→20h30 "Apportez vos créations"

ven. 15 décembre 18h30→20h30 "La surconsommation en milieu Geek"

New ! Apéro Philopsy "La santé mentale est-elle un droit ?"

Avec le Dr Brice Martin, pôle Centre de Valence et

Mme Esther Heranz, association « les Philophiles »

Quand la psychiatrie et la philosophie croisent leurs regards de nombreuses interrogations émergent. Venez échanger avec nous dans le cadre des semaines d'Information sur la Santé Mentale. Ouverts aux Adultes et ados. Inscription conseillée, places limitées, à csm@mairie-valence.fr ou par téléphone 04 75 79 22 11.

vendredi 6 octobre 18h30→20h

Apéro jeunes militants

Avec Marie et le CCFD-Terres Solidaires

On t'invite à un apéro pour se rassembler entre jeunes militant.e.s avec l'ONG du CCFD-Terre Solidaire ! C'est pour toi, si tu t'intéresses à la justice climatique, à la lutte contre la faim, aux migrations, à la paix, au partage des richesses... Pour discuter autour d'un verre, se former et trouver de l'inspiration pour sensibiliser et se mobiliser pour un monde plus juste et solidaire.

mardi 7 novembre 18h30→20h30

Apéro philo

avec Lise et Guillaume

Prof de philosophie en lycée, Guillaume et Lise vous proposent ce temps d'échange pour faire sortir la philo de son carcan scolaire !

vendredi 10 novembre 18h→19h30

New ! Atelier Arpentage

Avec Stéphanie Deroux

L'arpentage est une méthode de lecture collective d'un livre, issue de l'éducation populaire. Lors d'un temps déterminé, les participant.es se répartissent des morceaux du livre et chacun.e lit de son côté. Ensuite, les participant.es partagent aux autres membres du groupe le contenu de leur lecture.

Inscriptions au 06 83 40 80 07

Prix libre (pour le livre)

vendredi 3 novembre : "on ne dissout pas un soulèvement" 17h30-20h30

vendredi 1^{er} décembre : "Comment faire tomber un dictateur, quand on est seul, tout petit et sans armes" 17h30-20h30

Café Contact Famille LGBT

Avec Florence, Françoise et Jean, de l'association

Contact Drôme-Ardèche

Orientation sexuelle, identité de genre, un cadre convivial pour partager, proposer des projets ou simplement écouter.

1^{ers} samedis du mois 15h→16h45

Café mortel

Avec l'association Thanatosphère

Cette causerie propose d'aborder librement et sans tabou nos expériences avec la mort. Ce n'est pas une thérapie de groupe mais un groupe de parole qui nous permet de porter un nouveau regard sur la mort.

3^{èmes} mercredis du mois (sauf octobre) 18h30→20h30

Caféministe

Discussion autour des différents féminismes, des droits des femmes et de l'égalité femme/homme. Ouvert à tout.e.s, vous pouvez rejoindre la page facebook Caféministe Valence pour en savoir plus sur le thème du jour ! Places limitées. Cette saison : Cycles des émotions ! On va parler d'un point de vue féministe de la Peur, de la Joie, de la Colère et de la Honte...

3^{èmes} jeudis du mois 18h30→20h30

New ! Causerie autour du livre "L'impuissance du peuple ? Acception, soumission, conformisme"

Avec Guirec

Inégalités de richesses, politiciens hors-sol, médias abrutissants... Que faire ? S'engager, manifester, faire sa part ? Et si la première question était : pourquoi acceptons-nous de nous soumettre ? Présentation du livre puis temps d'échange.

mardi 3 octobre 19h→20h30

Causerie forêt

Avec Hermine et Agnès

La forêt est un bien commun précieux, essentielle à la vie sur terre. Quel est son avenir ? Quels sont les enjeux de sa préservation ? Rencontrons-nous pour en parler !

jeudi 30 novembre 18h30→20h30

New ! Des ressources au fond de mes toilettes, pourquoi tirer la chasse ?

Avec Emy

Notre urine contient des nutriments (azote et phosphore). Nous les éliminons dans les stations d'épuration pour ne pas polluer les milieux aquatiques. Pourquoi ne pas les utiliser directement en agriculture comme engrais ? Ouvert aux ados.

vendredi 17 novembre 18h30→20h

New ! Fresque de l'économie circulaire

Avec Anthony et Nadège

Viens découvrir les enjeux et les solutions de l'Économie Circulaire autour d'un atelier ludique et participatif ! Inscription et renseignements à anthony.thomas@gadz.org

mercredi 25 octobre 17h30→20h30

Fresque du climat

Avec Pierre

Atelier PARTICIPATIF et LUDIQUÉ pour comprendre les enjeux climatiques. Inscrivez vous sur internet : www.fresqueduclimat.org à la rubrique Atelier grand public. Pour tout renseignement Pierre au 06.13.68.59.36

samedi 18 novembre 14h30→16h45

samedi 25 décembre 14h30→16h45

Parlons vélo !

Une permanence pour parler vélo à Valence avec l'association les Re-Cyclettes !

Circuler en ville

samedi 14 octobre 11h→12h

S'équiper en toutes saisons et toutes situations

samedi 9 décembre 11h→12h

ATELIERS « faites le vous-même »

Ateliers cuisine du monde

Avec Annick

Participer à un atelier de cuisine du monde et partagez un repas en échangeant sur nos cultures culinaires ! Prix libre. Côté cuisine. Sur inscription à annick.leboulanger@wanadoo.fr Pour ceux.les qui n'auraient pas assisté aux ateliers, raspar réservation au café ou au 09 73 11 85 75

samedi 14 octobre 8h30→13h Pérou

samedi 9 décembre 8h30→12h30 Liban

samedi 9 décembre 8h30→12h30 Espagne

Atelier démarreur

Avec Clara et Saami

Vous l'aimez ? Venez le fabriquer ! Atelier préparation de démarreur. Prix libre. Chacun repart avec une bouteille. Sur inscription, max 10 personnes. Amener sa bouteille.

samedi 25 novembre 11h→13h

ATELIERS/CAUSERIES « qui font du bien »

Atelier gestion du stress

Avec Marc

Venez découvrir et pratiquer des méthodes simples, agréables pour gérer vous-même le stress, vous ressourcer grâce à la respiration, le mouvement, la concentration et l'imagination.

mercredi 8 novembre 18h30→20h

Initiation à l'hypnose et auto hypnose

Avec Marc

Découvrir et expérimenter l'hypnose et l'auto hypnose de manière ludique et bienveillante.

mercredi 6 décembre 18h30→20h

mercredi 11 octobre 18h30→20h

New ! Atelier sophrologie relationnelle

Avec Karine

Venez vivre l'expérience par la pratique et l'échange en petit groupe. Pas de tenue particulière ni de matériel requis, être à l'aise et comme vous êtes ! En s'appuyant sur des techniques de relaxation dynamique et de visualisation en lien avec la respiration, venez découvrir vos propres ressources et capacités de manière simple et efficace, sur un thème que nous approfondirons dans le partage et la bonne humeur ! Les 1^{ers} mardis du mois.

Comprendre le stress et apprendre à le réguler

mardi 3 octobre 14h30→16h

se libérer de la fatigue et apprendre à récupérer

mardi 7 novembre 14h30→16h

Comprendre et améliorer son sommeil

mardi 5 décembre 14h30→16h

New ! Atelier Gestion du stress avec les plantes médicinales et les fleurs de Bach

Avec Swanhilde ABELÉ

Solutions naturelles d'herboriste pour se libérer du stress : Les plantes médicinales pour s'apaiser, les élixirs floraux pour vous soutenir émotionnellement, des conseils en hygiène de vie (alimentation, etc). Ouvert aux ados.

mercredi 22 novembre 18h30→20h

THÉÂTRE

Love Love Compagnie

Théâtre émotionnel avec Adeline, Florence et Cécile Nous sommes 3 comédiennes qui portons sur scène les témoignages de toutes celles qui ont osé se livrer sur l'amour, le désir et la sexualité. C'est doux, c'est cru, c'est drôle, c'est Love Love !

A partir de 15 ans. Prix libre. Durée : 1H.

vendredi 13 octobre 20h→21h

Pleure pas Bonhomme

Un conte de la Cie CORYPHEE

construit et raconté par Lodoïs Doré

L'histoire d'un ptit gars qui ne joue pas à être un homme, et va apprendre que sa faiblesse est sa force et trouver sa place au soleil. C'est l'histoire que j'aurais voulu entendre autrefois, celle qui dit "tes larmes sont belles aime-les car elles sont une part de toi".

A partir de 7 ans. Prix libre. Durée : 1H15

vendredi 10 novembre 20h→21h15

Le Geste du Temps

Fantaisie scientifique au sujet du hasard

De et avec Christophe Guéat

To beurre or not to beurre ? Telle est la question ! A travers l'expérience de la chute de la tartine beurrée, Gaston Félix, chercheur en science brute, interroge la place du hasard dans nos contrariétés et satisfactions quotidiennes. Tel un grain de sable jeté aux yeux de la raison, le hasard est le geste du temps qui dessine nos vies. A partir de 12 ans. Prix libre. Durée : 1H.

vendredi 8 décembre 20h→21h

MUSIQUE

New ! Apéro vinyle

Avec Simon et vous

Non pas une, mais 33 révolutions par minute ! On sort les platines et les enceintes pour que vous veniez partager vos galettes de cire préférées, causer musique, vous déhancher en sirotant un verre et découvrant de petits bijoux. Venez avec vos disques les plus fous !

2^{èmes} jeudis du mois 19h

Les Gaspards / Little New York dans ton bled

Concert musiques du monde métissées

Les Gaspards vous invitent à découvrir Little New York en Ardèche. Se jouant des styles avec humour et générosité ils défendent une musique vivante originale avec des compositions métissées et rythmées. Un périples musical imaginaire, poétique et coloré. Prix libre.

samedi 14 octobre 20h

Ah hum Quintet Etienne Roche

Jazz en liberté forcenée

Une écriture polyphonique qui explore les nombreuses pistes d'un jazz narratif ouvert à tous les vents...Prix libre.

samedi 2 décembre 20h

New ! Danse Toujours

Ramenez avec vous des idées de musiques à faire chauffer la piste de danse ! La commission musique compte sur vous pour venir haut en couleur !