

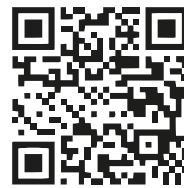
Novembre | Décembre | Janvier

Comment adhérer au tiers-lieu ?

Remplir le bulletin d'adhésion disponible par email :
tierslieu.asso@gmail.com

Remettre son bulletin, ainsi que son adhésion (don libre et conscient) dans une enveloppe à l'association : lors des permanences ou à la mairie.

Vous pouvez également adhérer en ligne sur Hello Asso, scannez le QR code pour arriver directement sur la page !



Vous souhaitez proposer une activité ?

Remplir le questionnaire de présentation de votre activité, disponible lors des permanences ou par email : tierslieu.asso@gmail.com

Vous souhaitez être bénévole ?

N'hésitez pas à venir vous présenter aux permanences du Café Asso ou à nous écrire. Nous sommes toujours à la recherche de bonnes volontés !

Programme du

TIERS-LIEU

ESPACE CULTUREL ET ASSOCIATIF

CAFÉ ASSO
TÉLÉTRAVAIL
ATELIERS CRÉATIFS
CONVIVIALITÉ

Télétravailler
sur Oléron !



Espace bureau à louer !

Bureau individuel avec vue mer, à deux pas du centre-ville, connexion wifi. Location à la journée ou demi-journée.

Renseignements :

tierslieu.asso@gmail.com



Tiers-lieu de Saint-Trojan-les-Bains | Place de la Résistance | 17370 Saint-Trojan-les-Bains



@ Tiers lieu de Saint Trojan les Bains



@ tierslieu_st_trojan_les_bains

2025-26

LUNDI

Yoga dynamique pour débutant
9h - 10h
avec Mélissa
Réservation au
06 46 25 30 94
Tous les lundis

Yoga sur chaise
10h15 - 11h15
avec Mélissa
Réservation au
06 46 25 30 94
Tous les lundis

MARDI

Yoga
10h - 11h15
avec Monique
Réservation au
07 88 28 71 35
Tous les mardis

Les Cousettes
14h - 18h
Ouvert aux adhérents,
renseignements sur place.
Tous les mardis



Ateliers bénévoles
(Prix libres ou gratuits)
Ateliers intervenants,
(payant)

MERCREDI

Peinture & dessin (Adultes / enfants à partir de 6 ans)
10h - 11h30
avec Marthe
Réservation au
06 86 93 61 94
Tous les mercredis

Atelier échange de boutures
13h45 - 14h45
Le 26/11 et le 17/12

Atelier convivialité Monalisa (jeux, sorties, ateliers créatifs...)
15h - 17h
Renseignements et
Réservation au
05 46 76 00 30
Tous les mercredis

Conversation en anglais
16h30
avec Norma
Réservation au
06 64 11 68 84
Tous les mercredis

Yin Yoga
18h30 - 19h45
avec Mélissa
Réservation au
06 46 25 30 94
Tous les mercredis

JEUDI

Yoga sur chaise
10h - 11h
avec Mélissa
Réservation au
06 46 25 30 94
Tous les jeudis

Vinyoga
12h - 13h15
avec Monique
Réservation au
07 88 28 71 35
Tous les jeudis

Comité des fêtes
14h - 17h
Infos sur place
Tous les jeudis

Peinture & dessin (Adultes / enfants à partir de 6 ans)
14h30 - 17h30
avec Marthe
Réservation au
06 86 93 61 94
Tous les jeudis

Au Café asso Permanence

Atelier d'expression autour du textile
à 18h30
avec Bénédicte
Réservation au
06 80 77 56 26
Le 1^{er} jeudi de chaque mois



VENDREDI

Atelier mobilier en bois de palettes
10h - 12h
En partenariat avec
l'Odyssée, le foyer
Lannelongue et l'Heure
civique
Réservation au
05 46 76 00 30

Un vendredi sur deux : les 7 et 21/11, les 5 et 19/12

Hypnose Sajece
18h
avec Hélène
Réservation au
06 12 37 45 67
le 7/11 « système hormonal »,
le 5/12, le 9 et le 23/01, le 6 et le 20/02



Voyage méditatif sonore
20h (19h30 en novembre)
avec Lucile
Réservation au
06 18 70 82 00
Le 14 et le 28/11

Soirée jeux
20h - 23h
avec Dominique
Réservation au
06 98 80 27 84
1^{er} vendredi de chaque mois.
(en janvier : le 9/01)



SAMEDI

La respiration «Un outil au quotidien»
9h - 9h45
avec Mélissa
Réservation au
06 46 25 30 94
1^{er} samedi de chaque mois



Bibliothèque
Horaires d'automne / hiver
Lundi, mercredi : 14h30 à 16h
Mardi : 16h30 à 18h
Jeudi, samedi : 10h30 à 12h



Dates supplémentaires !

Dimanche 23 novembre

Yoga Nidra
avec Monique
Réservation au
07 88 28 71 35

Samedi 29 novembre

Atelier «petits gestes pour mieux dormir»
à 10h, avec Mélissa
Réservation au
06 46 25 30 94

Mercredi 17 décembre

Atelier d'expressions
(7-11 ans : Philo'jeu ou clown-éveilleur)
10h30 - 11h45
avec Audrey de La Chouette Allumette
Réservation au
06 88 86 01 40

Lundi 8 décembre

& Lundi 5 janvier

Atelier convivialité
14h - 17h
avec Henriette de la Ligue
contre le cancer
Réservation au
05 46 50 57 95

Dimanche 18 janvier

Yoga Nidra, relaxation profonde guidée
à 18h, avec Mélissa
Réservation au
06 46 25 30 94