

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 !

### 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

Programme du

# TIERS-LIEU

ESPACE CULTUREL ET ASSOCIATIF

CAFÉ ASSO  
TÉLÉTRAVAIL  
ATELIERS CRÉATIFS  
CONVIVIALITÉ



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

**Viniyoga**  
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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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