

◆  
**Programme**  
*Novembre*  
2025

Plus d'infos sur  
<https://www.facebook.com/estuaire>

Ouverture de l'Espace de Vie  
>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30  
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :  
06 77 01 94 40  
Sandrine Rethoré, Animatrice :  
07 88 10 70 61



## Novembre



### COURS DE YOGA

Enseigné par Mike pratiquant de la discipline depuis une dizaine d'année et récemment formé en Inde. Les cours de Yoga sont des cours traditionnels de Hatha Yoga incluant le souffle (pranayamas), des postures (asanas) et des chants (mantras), afin de respecter la laïcité de la structure, les mantras ne sont jamais obligatoires et dans l'absolu ne feront référence à aucune divinité.

**Tous les Mardis**  
de 18h30 à 20h00  
*Inscription : 07 86 95 45 46*  
- Animation Mike -  
Adh : 5 € / Non Adh : 10 €  
Par séance



### AQUARELLE

Aquarelle, effet de transparence ?... pas seulement... votre professeure, aquarelliste vous initie, vous accompagne, vous aide à vous perfectionner dans un monde de couleurs et de techniques.  
PLAISIR GARANTI dans un cadre convivial et propice à la création.  
Pinceaux, aquarelle, papier aquarelle etc... sont disponibles à l'atelier.

**Tous les Mercredis**  
à 15h00  
Hors vacances scolaire  
- Animation France -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### COURS DE DANSE

enfants et ados de 6 à 17 ans

Disciplines : Danse hip-hop, danse moderne, théâtre dansé  
Pédagogie : Jeux corporels, rythmiques, mise en scène dansée.

**Tous les Mercredi**  
De 14h00 à 15h00  
Hors vacances scolaire  
- Animation Joan -  
*Voir conditions : 07 88 10 70 61*



### DESSIN & PEINTURE

Un atelier ouvert à toutes et tous qui favorise la créativité et le partage de connaissances. Notre atelier permet à des personnes de différents niveaux technique de se réunir autour d'une passion commune, la peinture.

**Tous les Jeudis**  
à 19h00  
- Animation Gilbert -  
*Rens : 06 89 89 30 31*



### Atelier de Tricot "TRICOTE PAPOTE"

Vous aimez tricoter et papoter de tout et de rien ?

"Tricote Papote" est une belle initiative qui combine le tricot avec des moments de convivialité et d'échange dans un environnement accueillant. Ce projet rassemble des passionné(e)s de tous âges, qui (s)ie(s) soient débutant(e)s ou expérimentés, autour d'une activité créative et apaisante. Lors de ces rencontres, chacun(e) peut partager ses astuces, ses idées, ou simplement profiter de la chaleur humaine.

**Les jeudis 06,13,27 Nov**  
à 14h30  
- Animation Ariane -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### CUISINE MON CHÉRI

Un atelier de cuisine pour vous les Hommes !

Vous souhaitez découvrir la cuisine dans une ambiance conviviale et décontractée ? L'atelier "Cuisine mon Chéri" est fait pour vous !  
Au programme : des recettes simples, savoureuses et faciles à réaliser. Pas besoin d'expérience, juste l'envie d'apprendre et de passer un bon moment. Accompagnés de passionnés, vous apprendrez à préparer des plats gourmands et à maîtriser les bases de la cuisine.

**Samedi 08 Nov**  
à 10h00  
- Animation Éric, Gilbert -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### Atelier Couture "Faites le vous-même"

Il vous reste des chutes de tissus ? Ne les jetez surtout pas. En couture, il nous reste très souvent des chutes dont on ne sait pas trop quoi faire. Notre credo : « rien ne se perd, tout se transforme » s'applique une fois de plus dans cette situation. L'avantage avec les chutes de tissus c'est que ce sont des petits projets couture qui ne prennent pas beaucoup de temps.

**Samedi 08 Nov**  
à 10h00  
- Animation Lisa et Amandine -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### CAFÉ LUMIÈRE

Les cafés philos sont une invitation à questionner ce qui apparaît comme acquis dans le respect d'autrui et de sa parole.

**Samedi 15 Nov**  
à 10h00  
- Animation Nicolas -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*

◆  
**Programme**  
*Novembre*  
**2025**  
◆

Plus d'infos sur  
<https://www.facebook.com/gdar-estuaire>

Ouverture de l'Espace de Vie  
>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30  
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :  
Isabelle Savinet, Présidente :  
06 77 01 94 40  
Sandrine Rethoré, Animatrice :  
07 88 10 70 61

## Novembre

### CONFÉRENCE LUMINOTHÉRAPIE CHRONOTHÉRAPIE

La chromothérapie, ou thérapie par la couleur, utilise les fréquences lumineuses pour rééquilibrer nos émotions, stimuler notre vitalité et favoriser l'autogénération. Lors de cette rencontre, vous découvrirez comment le bleu apaise, le rouge dynamise et le vert détend et harmonise... et comment intégrer ces vibrations dans votre quotidien. Accessible à tous, cette conférence est une parenthèse lumineuse pour celles et ceux qui cherchent à mieux se connaître et à cultiver l'harmonie intérieure. Venez vibrer avec les couleurs et laissez-vous inspirer par leur magie subtile.

**Samedi 15 Nov**  
**à 16h00**

- Animation Carole FLORIANI  
Chromo-Energéticienne-  
Inscription : 07 88 10 70 61



### SORTIE AUX ANTILLES

Journée complète / "Passe liberté"  
prévoir Pique Nique /départ 10h00

**Dimanche 16 Nov**  
**RV à 10h00 au GDAR**  
Inscription : 07 88 10 70 61  
Adh : 5€/ Non Adh : 25€



### "BIEN DANS SON CORPS"

Vous travaillez au bureau toute la journée et souffrez de douleur chronique. Vous ne vous sentez pas stable sur vos jambes lorsque vous voulez vous mobiliser et avez peur de tomber ? Vous entendez dire autour de vous qu'il faut déverrouiller votre corps un peu tous les jours mais vous ne savez pas quoi faire ? Ce "Bien dans son corps" assis devrait répondre à vos attentes. Nous aborderons pendant une heure des gestes simples qui vous apporteront confort et soulagement dans votre quotidien.

**Lundi 17 Nov**  
**à 20h00**

- Animation Loren Maramotti -  
Ostéopathe D.O  
Inscription : 07 88 10 70 61  
Adh : Gratuit / Non Adh : 3.5 €



### ATELIER COUTURE "PETITES MAINS"

Vous avez envie de créer vos propres vêtements, mais vous avez besoins d'être aidé(e) ? L'atelier de couture "Petites Mains" est là pour vous épauler dans votre projet. Après acceptation par l'équipe de votre projet, le(la) participant(e) apportera le matériel nécessaire à sa réalisation.

**Mardi 18 Nov**  
**à 14h00**

- Animation Lisa, Ariane, Danièle, Hélène -  
Inscription : 07 88 10 70 61



### RELAX'SON

Aux sons d'une voix ou d'un instrument

Relax'sons inclus l'écoute de musique relaxante, de sons naturels ou de chants. La méditation sonore peut être particulièrement utile pour ceux qui trouvent difficile de se concentrer. Les sons peuvent agir comme un point d'ancrage pour l'attention, aidant à éviter les pensées distrayantes et à approfondir l'expérience méditative. La plupart des sons séances sont animées par les musiciens adhérents du GDAR.

**Mercredi 19 Nov**  
**à 18h30**

- Animation Susie -  
Inscription : 07 88 10 70 61



### TRIBU ZIC

À travers des petits instruments comme tambourins, claves ou maracas, les participant(e)s découvriront la diversité sonore tout en développant leur sens rythmique. Chaque séance favorisera l'expression vocale, avec des jeux vocaux et un chant collectif.

**Jeudi 20 Nov**  
**à 18h30**

- Animation Luc-  
Inscription : 07 88 10 70 61

### SORTIE THÉÂTRE "NAÏS" de Marcel Pagnol

Une magnifique histoire d'amour impossible.

Quand Pagnol croise Zola, la douceur des paysages provençaux se heurte aux clivages du monde paysan. Un amour naît entre deux jeunes gens que tout sépare : les élan sont sincères, mais les frontières sociales demeurent.

Dans une langue simple et habitée, six comédiens font émerger les non-dits, les gestes retenus, les regards qui en disent long.

**Vendredi 21 Nov**  
**RV à 20h00 au Centre**  
**des congrès à Jonzac**  
Inscription : 07 88 10 70 61  
Adh : 5€/ Non Adh : 14€ €

◆  
**Programme**  
*Novembre*  
**2025**  
◆

Plus d'infos sur  
<https://www.facebook.com/gdar-estuaire>

Ouverture de l'Espace de Vie  
>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30  
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :  
06 77 01 94 40  
Sandrine Rethoré, Animatrice :  
07 88 10 70 61

## Novembre



**SORTIE CINÉMA**  
*Magicien d'Oz "Wicked : For Good"*  
à St André en soirée

**Mardi 25 Nov**  
**Horaire à communiquer**  
*Inscription : 07 88 10 70 61*  
Adh : 2€/ Non Adh : 10,50 €



**CROCHE'THÉ**  
L'atelier crochet peut être aussi bien destiné aux débutants qu'aux crocheteurs plus expérimentés. Apprendre les bases du crochet, se perfectionner, partager des idées, des techniques et réaliser divers projets tels que des vêtements, des accessoires... C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres passionnés par cette activité manuelle.

**Samedi 22 Nov**  
**à 16h00**  
- Animation Sandrine -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*

**CONFÉRENCE :**

*"Prendre soin de soi pour préserver notre monde"*

Une conférence pour découvrir comment le fait de prendre (réellement) soin de soi peut devenir le geste le plus engagé pour protéger notre planète et notre avenir.

**Samedi 29 Nov**  
**à 10h00**  
- Animation Sébastien-  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



**APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ**  
à St-Ciers sur gironde  
Foyer René Chaput

**Dimanche 30 Nov**  
**à 15h00**  
- Animation David-  
*Inscription : 07 88 10 70 61*

## Sorties Décembre - inscrivez vous !



**AJC ROCK**  
*Concerts avec les musiciens de l'AJC*  
Gratuit et ouvert à tous

**Samedi 06 Décembre**  
**à partir de 20h00**

**SORTIE THÉÂTRE**  
*"Le père Noël est constipé"*  
au Théâtre de L'épinette  
Libourne

**Samedi 14 Décembre**  
**à 15h00**  
*Inscription : 07 88 10 70 61*  
Adh : 5€ Adulte Gratuit - 15ans  
Non Adh : 10 €



**SORTIE CINÉMA**  
*Avatar 3 : "Feu et Cendres"*  
à St andré

**Vendredi 19 Décembre**  
**Horaire à communiquer**  
*Inscription : 07 88 10 70 61*  
Adh : 2€/ Non Adh : 10,50 €

**SPECTACLE DE NOËL**

*"Le tour du monde musical du Père Noël"*

Cette année, le Père Noël a perdu sa boussole... Lulu Lutine a peu de temps, heureusement elle peut compter sur l'aide d'une petite fille, qui va redoubler de malice pour sauver Noël.

Ensemble, ils nous embarquent pour un voyage musical autour du monde, à la découverte des chants des quatre coins de la planète.

Ça va *swinguer dans les bonnets* ! Les enfants sont invités à chanter, danser... et même jouer des instruments avec eux !

Un spectacle participatif, joyeux et féérique, où Noël rime avec musique, partage et aventure.

**Dimanche 21 Décembre**  
**Salle Culturelle**  
**Gratuit**  
Spectacle de 40 min,  
à partir de 2 ans.

◆  
**Programme**  
*Novembre*  
2025

Plus d'infos sur  
<https://www.facebook.com/estuaire>

Ouverture de l'Espace de Vie  
>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30  
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :  
06 77 01 94 40  
Sandrine Rethoré, Animatrice :  
07 88 10 70 61



## Novembre



### COURS DE YOGA

Enseigné par Mike pratiquant de la discipline depuis une dizaine d'année et récemment formé en Inde. Les cours de Yoga sont des cours traditionnels de Hatha Yoga incluant le souffle (pranayamas), des postures (asanas) et des chants (mantras), afin de respecter la laïcité de la structure, les mantras ne sont jamais obligatoires et dans l'absolu ne feront référence à aucune divinité.

**Tous les Mardis**  
de 18h30 à 20h00  
*Inscription : 07 86 95 45 46*  
- Animation Mike -  
Adh : 5 € / Non Adh : 10 €  
Par séance



### AQUARELLE

Aquarelle, effet de transparence ?... pas seulement... votre professeure, aquareliste vous initie, vous accompagne, vous aide à vous perfectionner dans un monde de couleurs et de techniques.  
PLAISIR GARANTI dans un cadre convivial et propice à la création.  
Pinceaux, aquarelle, papier aquarelle etc... sont disponibles à l'atelier.

**Tous les Mercredis**  
à 15h00  
Hors vacances scolaire  
- Animation France -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### COURS DE DANSE

enfants et ados de 6 à 17 ans

Disciplines : Danse hip-hop, danse moderne, théâtre dansé  
Pédagogie : Jeux corporels, rythmiques, mise en scène dansée.

**Tous les Mercredi**  
De 14h00 à 15h00  
Hors vacances scolaire  
- Animation Joan -  
*Voir conditions : 07 88 10 70 61*



### DESSIN & PEINTURE

Un atelier ouvert à toutes et tous qui favorise la créativité et le partage de connaissances. Notre atelier permet à des personnes de différents niveaux technique de se réunir autour d'une passion commune, la peinture.

**Tous les Jeudis**  
à 19h00  
- Animation Gilbert -  
*Rens : 06 89 89 30 31*



### Atelier de Tricot "TRICOTE PAPOTE"

Vous aimez tricoter et papoter de tout et de rien ?

"Tricote Papote" est une belle initiative qui combine le tricot avec des moments de convivialité et d'échange dans un environnement accueillant. Ce projet rassemble des passionné(e)s de tous âges, qui (s)ie(s) soient débutant(e)s ou expérimentés, autour d'une activité créative et apaisante. Lors de ces rencontres, chacun(e) peut partager ses astuces, ses idées, ou simplement profiter de la chaleur humaine.

**Les jeudis 06,13,27 Nov**  
à 14h30  
- Animation Ariane -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### CUISINE MON CHÉRI

Un atelier de cuisine pour vous les Hommes !

Vous souhaitez découvrir la cuisine dans une ambiance conviviale et décontractée ? L'atelier "Cuisine mon Chéri" est fait pour vous !  
Au programme : des recettes simples, savoureuses et faciles à réaliser. Pas besoin d'expérience, juste l'envie d'apprendre et de passer un bon moment. Accompagnés de passionnés, vous apprendrez à préparer des plats gourmands et à maîtriser les bases de la cuisine.

**Samedi 08 Nov**  
à 10h00  
- Animation Éric, Gilbert -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### Atelier Couture "Faites le vous-même"

Il vous reste des chutes de tissus ? Ne les jetez surtout pas. En couture, il nous reste très souvent des chutes dont on ne sait pas trop quoi faire. Notre credo : « rien ne se perd, tout se transforme » s'applique une fois de plus dans cette situation. L'avantage avec les chutes de tissus c'est que ce sont des petits projets couture qui ne prennent pas beaucoup de temps.

**Samedi 08 Nov**  
à 10h00  
- Animation Lisa et Amandine -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



### CAFÉ LUMIÈRE

Les cafés philos sont une invitation à questionner ce qui apparaît comme acquis dans le respect d'autrui et de sa parole.

**Samedi 15 Nov**  
à 10h00  
- Animation Nicolas -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*