

Juin

 <p>Spécialité de Danse un festival de la G.D.A.R. (G.D.A.R. Animatrice)</p> <p>Le poids du cartable</p> <p>SAM 13 Juin 20h30</p> <p>MARILLAC</p>	<p align="center">« LE POIDS DU CARTABLE »</p> <p align="center">Spectacle de danse moderne par les jeunes adhérents du GDAR. Création Joan Savinet</p> <p>Préparé avec enthousiasme par les jeunes adhérents du GDAR, ne manquez pas cette belle occasion de soutenir nos jeunes artistes ! N'hésitez pas à en parler autour de vous, plus nous serons nombreux, plus les recettes de la soirée seront importantes, ce qui nous aidera à réduire le coût du séjour au Parc Astérix pour nos jeunes danseuses.</p> <p>Au plaisir de vous voir nombreux le Samedi 13 juin à 20h30, Salle Culturelle de Marillac - Val de Livenne.</p>	<p align="center">Samedi 13 juin à 20h30,</p> <p align="center">- Animation Joan - Salle Culturelle de Marillac</p> <p>Réservation: </p>
	<p align="center">"BIEN DANS SON CORPS"</p> <p>Vous travaillez au bureau toute la journée et souffrez de douleurs chroniques. 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" assi devrait répondre à vos attentes. Nous aborderons pendant une heure des gestes simples qui vous apporteront confort et soulagement dans votre quotidien.</p>	<p align="center">Lundi 15 Juin à 19h30</p> <p align="center">- Animation Loren Maramotti - Ostéopathe D.O</p> <p align="center">Inscription : 07 88 10 70 61 Adh : Gratuit / Non Adh : 4 €</p>
 <p>la vitellotte</p> <p>Atelier de la culture</p> <p>MICRO-FOLIE</p> <p>TERRES D'ESTUAIRE</p>	<p align="center">MICRO-FOLIE MUSÉE NUMÉRIQUE</p> <p>Visite libre pour découvrir les différentes collections d'œuvres d'art à l'aide des tablettes du lundi au vendredi. Jeux de société et livres sur l'art à disposition. Casques de réalité virtuelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lundi 15, mardi 16 et jeudi 18 : 16h à 18h, visite libre • Mercredi 17 : 10h à 12h00 et 14h à 18h, visite libre <p>15h : ATELIER FABRICATION D'UNE PRESSE A FLEURS Venez fabriquer votre presse à fleurs et végétaux, vous pourrez ensuite réaliser votre herbarium personnel au fur et à mesure de vos cueillettes. A partir de 6 ans, durée : 1h30 environ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vendredi 19 : 10h - 12h : visite libre <p>Soyez curieux, c'est gratuit, c'est pour tout le monde, on y reste 10 minutes ou une heure et on y fait de belles découvertes.</p>	<p align="center">Du Lundi 15 au Vendredi 19 Juin</p> <p align="center">Salle du GDAR - Entrée Gratuite</p> <p align="center">ur inscription, GRATUIT : micro-folie@cc-estuaire.fr ou 06.26.92.90.75</p>
	<p align="center">ATELIER COUTURE "Petites Mains"</p> <p>Vous avez envie de créer vos propres vêtements, mais vous avez besoin 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(ta) participant(e) apportera le matériel nécessaire à sa réalisation.</p>	<p align="center">Mardi 16 Juin à 14h00</p> <p align="center">- Animation Lisa, Ariane, Danièle, Héléne - Inscription : 07 88 10 70 61</p>
	<p align="center">RELAX'SON PARENTS/ENFANTS</p> <p>Aux sons d'une voix ou d'un instrument (dès 8 ans) Action diffusé par la CCE dans le projet "Moins d'écran" Relaxation progressive autour des sons, musique et chuchotements.</p>	<p align="center">Mercredi 17 Juin à 18h30</p> <p align="center">- Animation Susie - Inscription : 07 88 10 70 61</p>
	<p align="center">TRIBU'ZIC Chant et percussion</p> <p>À travers de 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.</p>	<p align="center">Jeudi 18 Juin à 18h30</p> <p align="center">- Animation Luc- Inscription : 07 88 10 70 61</p>
	<p align="center">CUISINE MON CHÉRI</p> <p align="center">Un atelier de cuisine pour vous les Hommes !</p> <p>Vous souhaitez découvrir la cuisine dans une ambiance conviviale et décontractée ? L'atelier "Cuisine mon Chéri" est fait pour vous !</p>	<p align="center">Samedi 20 Juin à 10h00</p> <p align="center">- Animation Eric - Gilbert - Inscription : 07 88 10 70 61</p>
	<p align="center">ATELIER COUTURE "Faites le vous-même"</p> <p>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. L'avantage avec les chutes de tissus c'est que ce sont des petits projets couture qui ne prennent pas beaucoup de temps.</p>	<p align="center">Samedi 20 Juin à 10h00</p> <p align="center">- Animation Lisa et Amandine - Inscription : 07 88 10 70 61</p>

◆
Programme

Juin
2026



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

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

Juin



RELAX ENFANTS

Atelier de relaxation pour enfants de 6 à 10 ans

Objectifs : Apprendre à se détendre - Favoriser l'attention et le calme
- Mieux gérer les émotions - Développer la confiance en soi
- Développer la coordination, l'équilibre, la motricité, la posture.

Les séances proposeront des activités adaptées à l'âge des enfants : relaxation ludique, jeux corporels, temps calme, auto-massages, ...

Samedi 20 Juin
à 14h00

- Animation Bérengère -
Thérapeute
Inscription : 07 88 10 70 61
Adh : 6€ / Non Adh : 12 €
Durée 1h00



CONFÉRENCE SUR L'HYPNOSE

Chacun a pu faire l'expérience d'un état de conscience modifiée (différent donc de l'état de veille habituelle). L'état hypnotique est précisément ce moment de conscience où les choses sont perçues autrement. Scientifiquement, on peut affirmer que l'état hypnotique est une réalité.

Samedi 27 Juin
à 14h00

- Animation Sébastien -
Thérapeute
Inscription : 07 88 10 70 61



CLUB MANGANIMÉ

Le "club Manganimé" est pour tous les passionnés de manga. Que vous soyez un lecteur assidu ou un collectionneur enthousiaste, ce club offre un espace convivial où partager votre amour pour cet art japonais unique. Au sein de "Manganimé", vous pouvez participer à des ateliers de dessin, échanger des recommandations de séries, et assister à des événements thématiques. C'est aussi l'occasion de découvrir de nouvelles œuvres, d'approfondir vos connaissances sur la culture manga, et de tisser des liens avec d'autres fans partageant la même passion. Rejoindre le club Manganimé, c'est plonger dans un univers riche, coloré et inspirant. Que vous soyez débutant ou expert, il y a toujours une place pour vous au "Club Manganimé" dédiée à l'univers fascinant du manga.

Samedi 27 Juin
à 17h30

- Animation Lucy -
Inscription : 07 88 10 70 61

Atelier à partir de 16 ans

SORTIE CALINÉSIE

La Calinésie ouvre son parc aquatique : tour de glisse aux toboggans vertigineux (75m), rivière à bouées, bassin extérieur de 500m² et aires de jeux pour enfants.



Dimanche 28 Juin
Départ à 9h00

Adh : 5€ / Non Adh : 15€
Inscription : 07 88 10 70 61
<https://www.la-calinesie.fr>



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 04 Juillet
à 10h00

- Animation Nicolas-
Inscription : 07 88 10 70 61



CROC'HE'THÉ

Venez apprendre les bases du crochet, ou 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 04 Juillet
à 14h00

- Animation Sandrine -
Inscription : 07 88 10 70 61



LE CAFÉ DES ÉLUS

Le Maire et les adjoints vous reçoivent autour d'un café.

Venez exprimer un problème particulier, vous renseigner, donner des idées...

SAMEDI 6 JUIN
St Caprais salle des mariages
SAMEDI 27 JUIN
Marcillac Salle du GDAR
10h-12h

