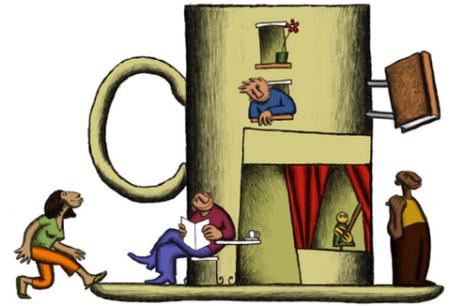


Café Littéraire Espace Associatif

Mai 2014



SAMEDI 3 MAI DE 16H À 17H

LES LIVRES, C'EST BON POUR LES BÉBÉS !

Venez découvrir ce plaisir avec votre enfant, de la naissance à quatre ans, le premier samedi du mois. L'équipe du Petit Ney vous attend avec des livres savoureux.

SAMEDI 10 MAI ET 24 MAI

DE 10H À 11H : ATELIER DO-IN AVEC CATHERINE NOYELLE (voir plus bas, rubrique ateliers mensuels).

MERCREDI 14 MAI DE 14H30 À 17H30

ATELIER DE CUISINE POUR ENFANTS ET ADULTES CONCOCTÉ ET



MIS EN BOUCHE PAR ÔNA

Au menu « les roulés » : makis, sushis de légumes et tofu fumé, rouleaux de printemps et bouchées façon bounty.

Pendant 2h30, nous préparons à deux ou quatre mains des plats végétariens sans gluten. Nous prenons ensuite un temps pour une dégustation conviviale et partager nos impressions. Les enfants sont accueillis dans cet atelier à partir de 8 ans.

Cet atelier est en partenariat avec l'amicale des locataires Camille Flammarion, les EDL du 18^e, l'Atelier Santé ville du 18^e et l'ARS. **1€ par atelier. L'adhésion à l'association Le Petit Ney est nécessaire pour participer aux ateliers.**

JEUDI 15 MAI DE 19H À 21H30

RENCONTRE ENTRE ACCORDEURS, OUVERTE À TOUS

Echanges autour de l'Accorderie, des demandes de services et préparation du premier anniversaire de l'Accorderie, le dimanche 8 juin de 10h à 19h.

Repas participatif : ceux qui le souhaitent apportent une salade, un plat, un dessert à partager... **Entrée libre**

VENDEDI 16 MAI

• DE 12H15 À 13H30 : ATELIER YOGA AVEC LAMIA

A l'heure du déjeuner, **Lamia** vous propose un temps pour venir vous faire du bien. **Lamia** est diplômée de l'école Française de yoga. Le cours de yoga commence toujours par un échauffement progressif. Le corps peut alors aborder le travail postural. La séance se termine par une relaxation. Chacun, chacune pratique selon ses possibilités, à l'écoute de ce qui est ressenti. L'esprit de compétition est exclu. Les bienfaits du yoga sont immédiats.

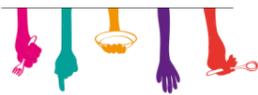
Tarifs du cours : 12 €. Le premier cours d'essai est proposé à **5 €.** Adhésion à l'association nécessaire pour continuer après un atelier d'essai.

• À 19H : APÉRO-CONFÉRENCE PAR CATHERINE CARROT

« ÊTRE BIEN DANS SON ASSIETTE ». DITES NON AUX RÉGIMES, FAITES

CONFIANCE À VOS SENSATIONS

Les régimes sont basés sur le contrôle des aliments par le mental et la volonté, le contrôle des calories, de la quantité, sans graisse, sans sucre, hyper protéinés, hyper ceci, hypo cela, avec des menus compliqués, des pesages et des interdits. Il existe des centaines de méthodes et de régimes tous basés sur la restriction cognitive. Il n'existe qu'une seule façon de perdre du poids durablement et sans souffrance : c'est de manger en conscience. Faites la magnifique expérience de la satiété des sens



Catherine Carrot : « En parallèle avec mon travail musical, je suis depuis 8 ans praticienne en éducation somatique, Méthode Feldenkrais. J'ai aidé des personnes à changer leurs habitudes posturales et leur répertoire de mouvements, simplement en les invitant à une perception accrue de leur corps et de l'organisation de leur squelette. Ce qui leur a permis de s'écouter, de prendre soin d'eux-même et de cesser d'avoir mal au dos par exemple... En 2013 j'ai lu les travaux du Dr Gérard Apfeldorfer et Dr Jean-Philippe Zermati (« Maigrir c'est dans la tête » et « Mensonges, régime Ducan et autres balivernes » entre autres), ce fut une révélation ! Moi qui avait déjà essayé sans succès de nombreux régimes, j'ai compris pourquoi ils ne marchaient pas ! J'ai eu, alors, envie de mettre la méthode Feldenkrais au service de cette problématique : Je me suis dit que cette approche douce, commençant par l'acceptation de soi, pourrait aider à se détacher des habitudes alimentaires et à dé-mentaliser la prise de nourriture : quand on écoute ses sensations, manger s'harmonise avec ses besoins. J'ai, ensuite, étudié avec Ruthy Allon, le Minfull Eating. Puis imaginé cette approche « Bien dans son assiette », qui permet de manger en conscience et de retrouver les sensations de faim, de satiété, de soif, de plaisir physique et bien d'autres encore. Que l'on soit dans le contrôle ou sans limite, "Être bien dans son assiette" apportera un soulagement et un chemin vers la sérénité ».

Pour toutes vos questions : legoutdupresent@gmail.com

Entrée libre. Pensez à réserver.

SAMEDI 17 MAI

• DE 14H À 18H : CAFÉ CHANTANT

SUR LE THÈME : « AIR ».

Un café, un samedi après-midi, un thème donné d'avance... Et pendant un moment, les spectateurs deviennent acteurs.

L'adhésion à l'association est nécessaire pour participer aux rencontres du café chantant.

• DE 19H30 À 22H30

CONTES ET PAROLES LIBRES

De 19h30 à 20h15 : la scène ouverte est animée par

MARTINE COMPAGNON, VIOLAINE ROBERT et PHILIPPE ÎMBERT.

A 21h : A 21h : Ludovic Souliman

Le Rire de la Tortue

On dit que l'homme descend du singe, je dis qu'il descend du songe... On dit que l'homme est comme le temps, moitié lumière, moitié ténèbres.

Il y a des hommes nés pour faire le bien et d'autres nés pour faire le mal. Il y a des hommes qui ont tout et d'autres qui n'ont rien. Heureux celui qui comme l'enfant sait être heureux d'un rien...

Yarchi, lui qui n'avait rien savait être heureux comme un enfant. Mais de rien en rien, un jour, il devient gardien des oiseaux au service d'un roi tyran comme il y en a tant. Par la ruse, par l'esprit, il déjoue la misère et va son chemin de liberté. Yarchi nous entraîne, de rire en rire, de rêve en rêve, de ruse en ruse, jusqu'à nous faire entendre au cœur du malheur, le rire de la tortue. Un chemin de vie où la terre a bon goût sous les pieds. Humour, sagesse et folie, un fil d'histoires servi par la parole forte et généreuse de Ludovic Souliman.

Durée : 1h10. Pour tous à partir de 8 ans

P. A. F. : 8 € et 6,50 € (adh.) ou formule spectacle + 1 plat : 15 € et 12€ (adh.). Pensez à réserver.



VENDEDI 23 MAI DE 19H30 À 22H30

ATELIER CUISINE AVEC L'ASSOCIATION VÉGÉTARIENNE DE FRANCE

Un atelier culinaire animé par **TRINH** SUR LE THÈME : «WRAPS AND ROLLS». ASSORTIMENT DE ROULEAUX DE PRINTEMPS ET SAMOUSAHS.

Informations et inscription auprès d'Oona Bee : l.oona@yahoo.com

Le tarif est de 18€ pour les adhérents de l'Association Végétarienne de France et Le Petit Ney, 22€ pour les autres.

SAMEDI 24 MAI

• DE 13H À 17H : HARMONICAS DE FRANCE FÉDÉRATION

L'association Harmonicas de France accueille les harmoniciens amateurs pour une scène ouverte amicale. **Entrée libre.**

• DE 17H À 23H : ATELIER D'ÉCRITURE ET SCÈNE OUVERTE

SLAM ANIMÉS PAR LE COLLECTIF "SLAM Ô FÉMININ"

De 17h à 19h : ÉCRIRE & DIRE, EN HUMAINE COMPAGNIE !

20h, Création Slam&Piano : Slam ô Féminin propose un de ses spectacles de l'année « **Cultivons nos Révoltes !** ». Il sera question de poésies, de femmes et de rebellions...

Aux Slams : **Angel, Anne-Solène, CatMat, Eva D., Lalinea et Yanik.**

Au piano : **Olivia.**

20h45-23h, scène ouverte : TES MOTS, TA VOIX, TA VERVE ET TES 2 OREILLES !

Entrée libre. Il est possible de dîner sur place. Pensez à réserver.

Dans le cadre de Quartiers d'Art

Deux Balades urbaines avec Philippe Durand

VENDEDI 30 MAI À 15H

PARCOURS AUTOUR DU LIVRE : LE LIVRE DANS TOUS SES ÉTATS

Le Petit Ney vous propose de découvrir des lieux où vivent les livres entre la Porte Montmartre et St-Ouen. La visite commence au Café Littéraire Le Petit Ney pour une présentation et une animation livres : **Présentation des albums Jeunesse et petite séance de lecture à voix haute.** Puis la balade se dirige vers les Pucés.

Vers 16h : accueil à la Librairie de l'avenue Henri Veyrier (31 Rue Lécuyer, 93400 Saint-Ouen - 01 40 11 95 85) qui est la plus grande librairie des Pucés de livres anciens et d'occasions : **présentation de livres anciens.**

Vers 17h15 : accueil à la librairie Folies d'Encre. **Sylvie Gomez, vous présentera cette librairie indépendante.** (51 avenue Gabriel Péri 93 40 St-Ouen 01 40 12 06 72 - folies-encre@wanadoo.fr). **18h : Fin du parcours.** Réservation au 01 42 62 00 00 ou lecafelitteraire@lepetitney.fr

SAMEDI 31 MAI À 12H

VISITE AU CŒUR DES PUCES : DES BIFFINS AU MARCHÉ DE L'ANTIQUITÉ AVEC MAXIME HARDY, ANTIQUAIRE AUX PUCES.

Le carré des biffins, les rues Jean-Henri Fabre, Paul Bert, des Rosiers, la place Django Reinhardt, la Chope des Pucés et les marchés Vernaison, Dauphine, Malassis et Biron. **Rdv à 12h au Carré des biffins, 32 avenue de la porte Montmartre 75018 PARIS. Tél : 06 99 93 58 75**

SAMEDI 31 MAI DE 14H À 18H

PAS DE SOIRÉE JEUX EN MAI AU PETIT NEY MAIS LA FÊTE DU JEU SUR LE MAIL BINET ET DANS LE SQUARE MARCEL SEMBAT.

Comme chaque année à l'occasion de la fête mondiale du jeu, un temps d'animation jeux sur le mail Binet vous est proposé. Cette année **le Petit Ney, le Ludollectif, le centre d'animation Binet, Le Bâton Mouche, le centre social CAF Belliard, OldChap éditions et des habitants du quartier** vous attendent entre 14h et 18h dans le square Marcel Sembat et le mail Binet pour découvrir le jeu sous toutes ses formes (jouets, jeux de société, en plein air, traditionnels, jeux vidéo...) et partager un moment en famille ou entre amis, et faire de nouvelles rencontres autour d'un jeu.

DES RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

L'Accorderie

ACCUEIL ET INSCRIPTIONS AU PETIT NEY, MERCREDI : 15H-20H30

ET SAMEDI : 11H-14H.

L'Accorderie est un espace d'échanges de services non-monnaïres, pour améliorer les conditions et la qualité de vie des habitants et des utilisateurs d'un



même secteur géographique. Chaque membre devient accordeur en proposant à d'autres ses compétences et savoir-faire sous la forme d'offres de service. Chacun est amené à donner et à recevoir un service. La monnaie d'échange est le temps, quels que soient la nature, la complexité, l'effort du service échangé.

L'Espace Poussiney

Un espace avec des livres et des jeux pour tous les âges vous est ouvert le mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 14h à 18h.

Groupe de spectateurs

Vous aimez aller au spectacle mais

- vous ne savez pas que choisir

- c'est trop cher

- vous n'aimez pas y aller seul...

Rejoignez-nous pour des sorties négociées avec différents lieux théâtraux.

Condition nécessaire : adhérer à l'association Le Petit Ney

AMAP

Chaque mercredi de 19h à 21h : un panier de légumes bio mais aussi des œufs.

• **Livraison des paniers bio de l'AMAP "Jardiney"** des producteurs de légumes "Les Jardins de Priape" toutes les semaines. Livraison également d'œufs bio. **Contact : lesjardinsdepriape@free.fr ou 06 14 54 77 14**

LES ATELIERS journaliers ou hebdomadaires

Les livres, c'est bon pour les bébés !

Venez découvrir ce plaisir avec votre enfant, de la naissance à trois ans, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h30 à 11h30.

L'adhésion à l'association est nécessaire pour continuer après un atelier d'essai et un forfait de 10 € est demandé pour la saison.

Un samedi par mois de 16h à 17h : samedi 3 mai

Appeler pour toutes informations et réservations.

Atelier d'écriture avec Philippe, mardi de 19h à 21h30

Dans une ambiance collective, venez vous essayer à l'écriture, progresser, explorer, échanger... Des exercices pour activer l'imaginaire, un temps personnel et une rencontre avec les textes des autres. Venez essayer !

2€ par atelier. L'adhésion à l'association est nécessaire pour continuer après un atelier d'essai.

Atelier La méthode Feldenkrais animé par Katherine Portsmouth

Le mardi de 19h15 à 20h15. La méthode Feldenkrais s'adresse à un public très large. Sa pratique permet de réduire, voire faire disparaître les tensions, fatigues, douleurs ; découvrir de nouvelles façons de bouger ; révéler des potentialités inattendues ; retrouver un fonctionnement plus efficace et harmonieux. Pour en savoir plus, venez découvrir la méthode le mardi soir.

Tarifs modulables : l'année : 300 €. Un trimestre : 120 €, carte 10 cours (valable 4 mois) : 150 €. Cours à l'unité : 18 € et 15 € la cotisation à l'association Collectif Feldenkrais.

Le café jeux, tous les mercredis de 15h à 17h30

Des jeux de plateau à découvrir et à redécouvrir (en relation avec les soirées jeux) et scrabble pour petits et grands.

Le café jeux et l'espace jeux sont ouverts aux adultes et aux enfants à partir de 3 ans. Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés.

L'adhésion à l'association est nécessaire pour utiliser l'espace jeux.

Atelier couture avec Marie-France, jeudi et vendredi de 14h à 18h

Un atelier supplémentaire cette année, le jeudi et le vendredi pour couper, coudre sur machine, rafraîchir un vêtement passé... **2€ par atelier.** **L'adhésion à l'association est nécessaire pour continuer après un atelier d'essai.**

DES ATELIERS MENSUELS

Atelier Do-in avec Catherine Noyelle

un samedi par mois de 10h à 11h (deux ateliers en mai).

Le Do-In est une approche corporelle d'origine japonaise qui associe plusieurs éléments : l'automassage et l'auto-Shiatsu, la conscience corporelle, la concentration et la respiration, la pratique d'exercices dynamiques et structurants.

120 € pour l'année. Adhésion à l'association nécessaire pour continuer après un atelier d'essai. **Prochains ateliers, samedi 10 mai et samedi 24 mai**

Atelier de cuisine pour enfants et adultes concocté et mis en bouche

par Ôna, un mercredi par mois de 14h30 à 17h

Prochain atelier : Mercredi 14 mai (voir plus haut)

Atelier Yoga avec Lamia de 12h15 à 13h30

Un vendredi par mois. **Prochain atelier : vendredi 16 mai** (voir plus haut).

Atelier d'écriture SLAM avec le collectif SLAM ô Féminin,

un samedi par mois de 17h à 19h

Un atelier d'écriture suivi d'une scène ouverte. Les ateliers sont encadrés par Cat Mat et Yannick du collectif Slam ô Féminin. **Prochain atelier, samedi 24 mai**

Atelier-contes avec le collectif Contes à croquer

un samedi par mois de 16h à 19h. Pas d'atelier en mai