

Bonjour à vous,

Le Printemps pointe le bout de son nez... voici les propositions de l'association Le Pont pour le mois de mars.

Pour commencer, nous vous rappelons que vous êtes chaleureusement invité-e-s à notre plénière, **lundi 9 mars à 18h, suivie de l'AG de l'association, à 20h.**

Au plaisir de vous retrouver très bientôt,

Pour l'équipe du Pont, Anaïs Leboeuf.

R.D.V. HEBDOMADAIRES

Qi Gong (avec bambous) - Les lundis 9h30-10h30

Lieu : **Devant le Club House**, à côté du terrain de tennis.

L'atelier de Qi gong avec bambous est accessible à tous et toutes. Il y a 16 mouvements qui mobilisent méridiens, fascias, organes et muscles. « *Je le transmets depuis plusieurs années et ça plaît beaucoup !* » Odile.

Gratuit.

Informations auprès d'Odile : 06.88.62.83.95

(Attention projet trimestriel)

Atelier musical – Batucada - Les lundis 14h - 16h (Hors vacances scolaires)

Lundi 9 mars.

21 mars : 1 atelier préparation + 1 restitution publique.

Lieu : **Salle des fêtes, Saint-Etienne-de-Gourgas**

Projet musical collectif autour des percussions du *Nordeste* du Brésil, mêlant ateliers ludiques et préparation d'un spectacle dans l'espace public. Les participant.es découvrent les instruments du maracatu, apprennent à jouer en rythme et expérimentent la force d'un ensemble qui ne fonctionne que grâce au collectif. Les ateliers favorisent la mémoire, la motricité, l'écoute, la créativité et la confiance en soi, tout en créant du lien entre les générations et les cultures. L'expérience offre une immersion joyeuse dans une culture musicale énergisante où chacun.e trouve sa place, quel que soit son niveau.

Gratuit. Pour tous les âges.

Informations auprès de Souad : 06 65 57 27 56

ATTENTION : le Ping-pong est suspendu !

Échecs - Les lundis 17h-18h30

Lieu : **Au Pont**

Vous voulez apprendre à jouer ou enfin rencontrer un adversaire à votre hauteur, vous avez entre de 7 à 100 ans, alors vous êtes bienvenu-es !

Gratuit. Pour plus d'information, rendez vous sur place ou contactez Xavier au 06.01.25.10.60

Gym douce - Les mercredis 17h45-18h45

Lieu : **Salle des fêtes, Saint-Etienne-de-Gourgas**

Un atelier de gym douce qui allie plusieurs méthodes comme le qi gong, le yoga et le stretching. L'objectif est de maintenir ou améliorer sa forme physique, sa souplesse, son énergie, ses fonctions cognitives. Ce sont des exercices simples et accessibles à tous. Le matériel requis est un simple tapis de sol, type tapis de yoga et une tenue confortable.

Gratuit. Adhésion au Pont obligatoire.

Informations auprès de Christine : 06.13.14.69.01

La bagarreuse (atelier boxe française loisirs) : Les mercredis

Enfants : Mercredi 13h45 - 15h

Adultes : Mercredi 19h - 20h30

Lieu : **Salle des fêtes, Saint-Etienne-de-Gourgas**

Ateliers de boxe inclusifs, ouverts à tous-tes, et détendus. Ils sont animés par Will, diplômé.

Gratuit. Adhésion au Pont obligatoire.

Informations auprès de Will : 06 50 60 17 89

Information d'une association amie **Le théâtre dans la forêt**

Ateliers culturels - Les mercredis de janvier à avril (Hors vacances scolaires)

Lieu : **Médiathèque Georgette Milhau (Saint Maurice de Navacelles).**

Le théâtre dans la forêt propose des activités culturelles de proximité, à destination des enfants de maternelle et primaire.

Prix : 5€ par séance, engagement au trimestre

Informations auprès de Mélanie : 07 83 88 31 39 ou sur le site web : <http://parlatges.org/matinees-moufflets/>

R.D.V. MENSUELS DE MARS

Club de lecture : Le premier lundi du mois.

Lundi 2 mars 18h-19h30

Lieu : **Au Pont**

Nous échangeons autour d'un livre que nous avons sélectionné puis nous échangeons autour de nos lectures personnelles du mois et ensuite nous choisissons un livre dont nous parlerons la fois d'après.

Gratuit. Informations auprès de Dominique : 07.70.34.52.21

Rencontres et discussions entre femmes : Le premier jeudi du mois

Jeudi 5 mars

Horaire : **19h30**

Lieu : **Au Pont**

Venez partager vos vécus, vos joies et vos peines en tant que femmes, filles, mères ou grand-mères autour d'un repas partagé.

Gratuit. Organisé par **le collectif Les Mésanges**. Informations auprès d'Alice : 06 66 73 51 45

Soirées jeux : Mardi 10 mars

Horaire : **18h-22h**

Lieu : **Au Pont**

En partenariat avec la Compagnie des jeux, Le Pont vous invite à une soirée animée par un bénévole. Venez découvrir des nouveaux jeux de société ou partager vos coups de cœur !

Gratuit. Buvette sur place. N'hésitez pas à ramener de quoi grignoter (on peut réchauffer sur place !)

Café Mortel : Mercredi 18 mars

Horaire : **18h30- 20h**

Lieu : **Au Pont**

Le concept du **Café Mortel** est né en 2004 de Bernard Crettaz, sociologue et anthropologue suisse. Le **Café Mortel** est un espace pour celles et ceux qui se sentent concernés ou s'interrogent sur le deuil et la mort. C'est un moment de partage où chacun.e peut s'exprimer, être écouté.e sans aucun jugement, ni commentaire. C'est un temps où on peut témoigner de son vécu à bâtons rompus.

Il n'y a pas de thème imposé : le moment se forme à partir de ce qui émerge. Ce n'est ni une démarche thérapeutique, ni une démarche intellectuelle mais simplement un lieu pour se retrouver, pour sortir du silence ce sujet tabou, le temps d'un café (ou d'une bière).

pour les curieuses et curieux : <https://sympres.coop/cafe-mortel/>

Gratuit

Informations auprès de Dominique par SMS : 07 70 34 52 21

Discussion en anglais : le dernier samedi du mois

Samedi 28 mars

Horaire : **11h-12h**

Lieu : **à Aubaygues chez des habitant.e.s**

Wanna speak English !? Que vous soyez débutant.es ou déjà à l'aise en anglais, si vous avez envie de vous mettre un peu dans le bain de la langue anglaise, vous êtes les bienvenus.es à l'atelier de conversation en anglais une fois par mois! Attention, seul l'anglais sera utilisé!

Gratuit

Informations auprès de Tiffany : 06.14.41.18.32

Goûters gourmands : le dernier dimanche du mois

Dimanche 29 mars

Horaire : **entre 15h et 18h**

Lieu : **Au Pont**

Pour cet hiver, les brunchs se transforment en rendez-vous gourmands et chaleureux. C'est le moment idéal pour se retrouver près du feu, savourer des bons gâteaux et profiter d'une ambiance

conviviale qui donne envie de prendre son temps. Entre une boisson chaude, un bon gâteau ou une partie de jeux de société, chacun.e y trouve son bonheur. On se réjouit de vous accueillir pour partager ensemble ces doux instants d'hiver.

Sans réservation.

Causerie avec Anne-Marie Melster: le dernier mardi du mois.

Mardi 31 mars

Horaire : **19h30-21h**

Lieu : **Au Pont**

Anne-Marie Melster, Co-Fondatrice et PDG ARTPORT_making waves

“Comment un programme art-science-éducation peut contribuer à un changement dans la société en ce qui concerne l'eau et l'océan”

Anne-Marie Melster est une curatrice interdisciplinaire et défenseuse de l'écologie qui se consacre aux questions sociales et environnementales depuis 2004.

Elle crée des projets interdisciplinaires alliant art, science et éducation qui recherchent des solutions environnementales et sociales, tels que WE ARE OCEAN qui est endossé par IOC-UNESCO pour la Décennie de l'Océan.

Soupe 4€ à volonté. Buvette sur place.

Informations auprès de Marie-Noëlle : 07.70.09.21.72

ÉVÉNEMENTS PONCTUELS DE MARS

Veillée sous le noyer : mardi 17 mars

Horaire : **19h- 21h**

Lieu : **Au Pont**

Venez partager une soirée chaleureuse autour de contes modernes ou intemporels mêlant conteurs professionnels et conteurs d'un soir, pour nourrir nos liens, alimenter nos imaginaires et cultiver l'espoir !

Gratuit

Ramener un plaid, et un légume pour agrémenter la soupe aux cailloux partagée en fin de soirée !

Informations auprès de Bénédicte au 06 88 13 91 68

Carnaval : samedi 21 mars

Horaire : **16h**

Lieu : **Rdv devant l'école. Batucada à 17h au club house**

Venez avec vos plus beaux costumes pour fêter le carnaval au village !

L'UpÔtëK : dimanche 22 mars

Horaire : Ateliers-jeux : 14h-17h30

Criée ouverte à toutes et tous de 18h30 à 19h15

Lieu : **Au Pont**

Dans le cadre du Printemps des poètes, le Pont et l'association des Belles Histoires (Soubès) présentent l'UpÔtëK :

C'est une ludothèque poétique itinérante qui invite à fabriquer des poèmes en jouant avec le hasard et l'imagination, sans trop d'enjeux et avec beaucoup de joie. Elle aboutit à une criée poétique unique et aléatoire en musique. C'est pour toutes et tous à partir de 7 ans.

Gratuit. Sur inscription auprès de Laurence 06.09.10.70.15.

Buvette et petite restauration sur place.

La grande exposition des enfants : Mardi 24 mars

Horaire : 16h30

Lieu : Au Pont

Les élèves de l'école de Saint-Etienne-de-Gourgas présenteront une grande exposition ! « *Tout au long de l'année, nous explorons, nous imaginons, nous fabriquons... et nous avons hâte de partager avec vous le résultat de cette aventure. Entre découvertes, couleurs, idées folles et petites merveilles faites maison, cette exposition sera un moment unique dans la vie du village. Nous espérons que vous serez nombreux.ses à venir admirer nos créations et à encourager l'énergie et la créativité des enfants. Rendez-vous le Mardi 24 mars à 16h30 pour ouvrir ensemble les portes de notre univers ! Les élèves, l'équipe éducative et pédagogique* »

Gratuit. Goûter offert pour les petits et les grands.