

# La tAntative

espace partagé

LIEN création partage

## Pôle

Associatif,  
Culturel,  
social

## Pôle

numérique

salles de réunions  
télé-travail  
co-working

## Programmation

janvier à mars

2018

## Pôle

création  
artisanat

## Pôle



santé  
bien-être

salles de formations  
événementiel  
ateliers - expos

### Événements du premier trimestre 2018

- **9 février 20h - Assemblée générale de l'association** : venez nombreux vous informer et soutenir l'espace partagé la tAntative ! Réunion conviviale assurée, c'est la marque de tant'a !
- **10 mars - Forum de la tAntative** : une journée pour découvrir les acteurs et les ateliers de l'espace partagé ! Des ateliers, des mini-conférences, et soirée en musique dédiée à la fête du droit des femmes, venez avec jupe et moustache ! Des ateliers ludiques vous proposeront de les réaliser vous-même.
- **14 Mars 20h - Fête nationale du court métrage** : tant'a s'associe depuis plusieurs années à ce beau festival qui propose des séries de courts métrages à visionner gratuitement !
- **22 Mars 18h30** - conférence (découverte et pratique) autour de l'approche Pneuma Corps par l'initiateur québécois Benoit Tremblay

### Activités régulières :

- **Café associatif** vendredi soir 18h30. Une occasion pour se rencontrer, mutualiser, parler de projets. Thèmes réguliers : café des langues, café mandala, ateliers créatifs  Quand c'est vert c'est gratuit !
- **Yoga Vinyasa** tous les lundi et jeudi soirs 18h30 et 20h - Anais Billès 06.70.83.56.01
- **Qi Gong** tous les jeudi 9h45-11h et 12h30-13h30 - Catherine Avisseau 06.75.48.00.45
- **Café Philo & Arts** les mercredis 20h à 21h30 sur inscription Laurence Bouchet 06.10.44.78.59 François Lacroix 06.31.83.98.56
- **Chorale** : le mercredi de 18h15 à 20h30 - ouvert à tous, chanson française et contemporaine en polyphonie Martine Colin 06.80.96.23.21
- **Cours d'allemand** Une fois par semaine Ivonne Krell 07 81 19 10 51
- **Réunion mensuelle du collectif Colibris** mardi 9 janvier 20h réunion publique ouverte à tous
- **Livraisons Agrobio Conso** : tous les 15 jours le vendredi soir à partir de 17h. Premier vendredi : 12 janvier 

Association Tant'a - Espace partagé la tAntative - 5 rue Marpaud 25300 Pontarlier  
[www.tant-a.org](http://www.tant-a.org) - [tanta@aliceadsl.fr](mailto:tanta@aliceadsl.fr)

# Programme à la tAntative de janvier à mars 2018

Suivez aussi le calendrier sur notre page [Facebook](#)

## JANVIER

<p><b>Tous les vendredis et samedis</b> 2 séances collectives sophrologie par après midi Nathalie Couffleau 06.45.10.02.28</p>	<p><b>Mardi 9</b> 20h Réunion mensuelle des Colibris Nelly Jacquot 06.78.66.33.46</p>	<p><b>Mercredi 10</b> 20h30-21h30 « Chant des mantras » Delphine Galmiche 06.78.66.33.46</p>	<p><b>Vendredi 12</b> 18h30-20h Café des langues Ivonne 07.81.19.10.51</p> <p><i>C'est la galette !</i></p> <p>Café associatif agro bio</p>
<p><b>Vendredi 19</b> 18h « Je développe mon intuition » Delphine Galmiche 06.78.66.33.46</p>	<p><b>Mercredi 17</b> 17h30-19h30 Atelier découverte art-thérapie François Lacroix 06.31.83.98.56</p>	<p><b>Vendredi 26</b> à 18h 30 Café mandala Sophie 06.74.39.10.26</p> <p>Café associatif agro bio</p>	<p><b>Samedi 27</b> 9h-12h Atelier yoga et confiance en soi Anaïs Billès 06.70.83.56.01</p>

## FEVRIER

<p><b>Vendredi 2</b> 19h à 22h Soirée « jeu du Tao » Delphine Galmiche 06.78.66.33.46</p>	<p><b>Vendredis 2, 3 et 9</b> Séances collectives sophrologie 2 séances par après-midi Nathalie Couffleau 06.45.10.02.28</p>	<p><b>Vendredi 9</b> à 20h Assemblée générale de l'association François 06.31.83.98.56</p>	<p><b>Samedi 3</b> 10h-13h «Le fil de soi» corps mouvement création Nathalie Cappellari 06.98.38.54.68 François Lacroix 06.31.83.98.56</p>	
<p><b>Dimanche 4</b> 9h-17h Atelier yoga-cuisine saine Nelly Jacquot 06.33.34.61.54 Anaïs Billès 06.70.83.56.01</p>	<p><b>Vendredi 9</b> 18h30-20h Café des langues Ivonne 07.81.19.10.51</p> <p>Café asso agro bio</p>	<p><b>Vendredi 9</b> 14h-18h yoga et itoThermie Sidonie Cuenot et Sirine Gontara 0642497978</p>	<p><b>Samedi 10</b> 9h-12h Atelier yoga et communication Anaïs Billès 06.70.83.56.01</p>	<p><b>Samedi 10</b> 14h à 16h Sidonie Cuenot (yogiste) Nathalie Couffleau (Sophrologue) 06 45 10 02 28 Pour les enfants de 5 à 12 ans</p>
<p><b>Vendredi 16</b> 19h-21h30 Atelier écriture Krystiane 06.63.90.07.55</p>	<p><b>Samedi 17</b> 9h à 12h « Je développe mon intuition » Delphine Galmiche 06.78.66.33.46</p>	<p><b>Mercredi 21</b> MonMomentMagique 4/5 ans 14-15h - 6/12 ans 16-17h30 Sandra Peters 06.70.78.99.05</p>	<p><b>Mercredi 21</b> 20h30-21h30 « Chant des mantras » Delphine Galmiche 06.78.66.33.46</p>	<p><b>Vendredi 23</b> 18h 30 mandala Sophie 06.74.39.10.26</p> <p>Café asso agro bio</p>

## MARS

<p><b>Vendredis et samedis</b> 2 séances collectives sophrologie par apm Nathalie Couffleau 06.45.10.02.28</p>	<p><b>Vendredi 2</b> 11h coaching pro cercle d'enrichissement Isabelle Lepeule 06.87.37.36.17</p>	<p><b>Vendredi 2</b> 11h Bavardages autour de la médiumnité Anaïs Billès 06.70.83.56.01</p>	<p><b>Samedi 3</b> 10h-13h « Le fil de soi » corps mouvement création Nathalie Cappellari 06.98.38.54.68 François Lacroix 06.31.83.98.56</p>	<p><b>Vendredi 9</b> 18h30-20h Café des langues Ivonne 07.81.19.10.51</p> <p>Café asso agro bio</p>
<p><b>Samedi 10</b> 9h-23h <b>Journée exceptionnelle</b> Forum de la tAntative Charlotte 06.71.14.69.06</p>	<p><b>Mercredi 14</b> 20h Fête nationale du court métrage François 06.31.83.98.56</p>	<p><b>Mercredi 14</b> 14h à 16h Atelier produits d'hygiène sains pour enfants et bébés Charlotte Leclerc 06.71.14.69.06</p>	<p><b>Vendredi 16</b> 20h30-22h30 soirée rituels et autres astuces pour une journée positive Delphine Galmiche 06.78.66.33.46</p>	
<p><b>Vendredi-samedi 16 et 17</b> 9h à 12h Ateliers récolte de sève de bouleau Charlotte Leclerc 06.71.14.69.06</p>	<p><b>Samedi 17</b> 9h à 12h « Je développe mon intuition » Delphine Galmiche 06.78.66.33.46</p>	<p><b>Jeu-di 22</b> 18-21h Atelier vélorution de printemps Aude 06.60.83.80.96</p>	<p><b>Mercredi 21</b> 14h à 16h Ateliers enfants goûters sains Charlotte Leclerc 06.71.14.69.06</p>	
<p><b>Mercredi 21</b> 20h30-21h30 « Chant des mantras » Delphine Galmiche 06.78.66.33.46</p>	<p><b>Jeu-di 22</b> 18h30-20h conférence PneumaCorps par Régis Tremblay SylvieCaire 06.67.80.52.10</p>	<p><b>Vendredi 23</b> à 18h 30 Café jeux société Isabelle 06.87.37.36.17</p> <p>Café asso agro bio</p>	<p><b>Samedi 24</b> 9h-12h Atelier yoga et joie Anaïs Billès 06.70.83.56.01</p>	
<p><b>Vendredi-samedi 23 et 24</b> 9h à 12h Ateliers récolte de sève de bouleau Charlotte Leclerc 06.71.14.69.06</p>	<p><b>Dimanche 25</b> 9h-17h Journée « j'écoute mon corps » yoga et intuition Anaïs Billès 06.70.83.56.01</p>	<p><b>Samedi 31</b> 15h « les cafés du numérique » le RDV des professionnels du numérique Florent Bernard 06.28.92.94.69</p>		