

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

❖ **EPHÉMÈRE TANTATIVE** : nouveau à la Tantative ! le 2^{ème} samedi du mois. Expo vente de créateurs : artisanat, produits locaux, créations...

❖ **CAFÉ ASSO** : vendredi 18h30. Une occasion pour se rencontrer, mutualiser, parler de projets. Thèmes réguliers : café des langues, café mandala, ateliers créatifs.

❖ **LA TABARLOTTE DU MOIS** : Ou comment briser les TABous grâce à l'ART et la parLOTTE ! RDV une fois par mois pour une palabre qui s'appuiera sur des témoignages et des créations artistiques pour aborder le thème.

❖ **LIVRAISONS AGROBIO CONSO** : tous les 15 jours le vendredi soir à partir de 17 h. En même temps que les cafés associatifs.

❖ **COURS D'ALLEMAND** : une fois par semaine Ivonne Krell 07.81.19.10.51

❖ **LUDICO-FORMATION EN FRANÇAIS** : Adultes et ados. De janvier à mars, permanence et cours le 3^{ème} lundi de chaque mois, de 19 h à 20h30. 20€/séance. Sur inscription jusqu'à la veille du cours. Tarif dégressif dès 5 participants. ArtiPlume Krystiane Delphin-L. Tél. 06.63.90.07.55 possibilité d'autres horaires et de cours particuliers.

❖ **ATELIER D'ÉCRITURE ET D'EXPRESSION** : 19h30 à 21h adultes et ados. mercredis 16 janvier, 13 février et 13 mars. 20€/séance, sur inscription. Tarif dégressif dès 5 participants. **Nouveauté !** Il vous est possible de choisir le thème de votre atelier, en le demandant une semaine à l'avance. ArtiPlume Krystiane Delphin-L. 06.63.90.07.55

❖ **HATHA YOGA** : tous les mardis et jeudis 19h30 à 21h - Phimlaphat Kanwiboon 06.11.20.89.00

❖ **YOGA VIRVASA** : à partir de 15 ans débutants intermédiaires. Chaque mardi 11h30 à 12h30 et 12h45 à 13h45. 10€ la séance ou 100€/11 séances. Anne-Claude Normand 06.71.04.57.92

❖ **MÉDITATION** : 19h15 à 20h45, 1/2h de pratique bio-énergétique (taïchi, qi gong...), 1/2h de méditation, 1/2h d'approfondissement de la conscience, psyché. 10 et 24 janvier, 21 et 28 février, 14 et 28 mars. Sur inscription. Erik Van Hoeylandt psychothérapeute ACP : 06.73.66.78.75. à partir de 10€ la séance.

❖ **PNEUMACORPS** Pratique qui permet le relâchement des tensions, la libération du souffle, la rééquilibration corporelle. Séances individuelles sur RDV. Sylvie Caire 06.67.80.52.10. sylviecaire.wixsite.com/equilibre.

ÉVÉNEMENTS

Vendredi 11 janvier 18h30
Café asso avec la galette ! puis à 20h tabarlotte de la laïcité. C'est quoi la laïcité ?

Mercredis 16 janvier et 27 mars 15h à 16h30
Atelier & goûter enfant avec chansons, comptines & jeux en allemand, 2-7 ans.

Mercredi 30 janvier 18h
Café mortel spécial ados avec kebab partie. François Lacroix 06.31.83.98.56

Vendredi 1^{er} février 19h00
«CafÉcrivain» Petits jeux d'écriture. Lancement du concours de la plus belle déclaration d'amour. Krystiane DELPHIN-L. 06.63.90.07.55

Samedi 2 20h
Concert "les vieilles branches" 5€
2 chanteurs tout terrain qui s'accompagnent à la guitare, au violon et au saxophone. Dan 07.81.97.79.4

Vendredi 8 février
Café "signes" et crêpes. entre sourds et entendants. Mireille 06.58.55.39.94 par sms

vendredi 1^{er} mars 19h
«CafÉcrivain» Rédaction d'une courte nouvelle. Krystiane Delphin-L. 06.63.90.07.55

Samedi 9 mars 10h à 18h
Forum de la tAntative Pour découvrir les activités de la tAntative : expo-vente créateurs, ateliers découverte. 5€ la journée. infos sur FB ou site internet. Isabelle 07.82.29.88.85

Samedi 9 mars 20h
Fête du droit des femmes. Théâtre chanson accordéon par la compagnie de la sale gamine de Grenoble. 1^{ère} partie performance dance – peinture - Anne Lise Troutet. 10€ - réservations 06.31.83.98.56

Samedi 16 mars 14h à 17h
Journée du nounours ! consultation gratuite de tous les nounours et autres doudous !

PÔLES

Associatif, culturel, social

Numérique

Santé, bien-être

Création, artisanat

salles de réunion
salles de formation
télé-travail
co-working
événementiel
ateliers - expos

la tAntative
ASSOCIATION TANT'A

5 rue Marpaud
25300 Pontarlier

www.tant-a.org
tanta@aliceadsl.fr

La tantative

ESPACE PARTAGÉ

PROGRAMMATION
2019
JANVIER • FEVRIER
MARS

lien de création et partage

JANVIER

Vendredi 11 18h30 **GRATUIT**  
Café galette et pi Fanny

Vendredi 11 20h
Tabarlotte de la laïcité : c'est quoi la laïcité ? son étendue, ses limites, la place des religions, la spiritualité. François Lacroix 06.31.83.98.56

Vendredi 11 19h à 22h.
Atelier reconnexion à soi : 35€. Delphine 06.78.66.33.46

Samedi 12 10h à 17h
Ephémère tAntation Expo vente créateurs : artisanat, produits locaux, créations. Laetitia Bouhelier 06.70.92.49.23

Mardi 15 20h à 22h
"Vivre en conscience avec l'énergétique"
Partage de connaissances sur les chakras, les corps énergétiques et leurs interactions dans la vie quotidienne. 20€ Anaïs Billès : 06.70.83.56.01

Mercredi 16 15h à 16h30 **GRATUIT**
Goûter allemand avec comptines et chansons en allemand, goûter partagé, 2-7 ans, Ivonne Krell 07.81.19.10.51

Mercredi 16 20h30 à 22h
Chant des mantras 10€. Delphine 06.78.66.33.46

Samedi 19 14h à 17h
Formation découverte "Créer votre Parfum avec les huiles essentielles"
55€. Isabelle Merlan 07.82.29.88.85

Lundi 21 19h30
Réunion mensuelle des Colibris,
Tiphany 06.68.90.15.14

Mercredi 23 15h30 à 17h **GRATUIT**
Partage autour du portage physiologique des bébés et de jeunes enfants
Héloïse Lecomte 06.80.76.60.54

Vendredi 25 18h30 **GRATUIT**  
Café des langues
Ivonne Krell 07.81.19.10.51

Vendredi 25 20h **GRATUIT**
Palabre autour de l'art thérapie à partir des œuvres d'artistes et du travail de participants à des ateliers. François Lacroix 06.31.83.98.56

Samedi 26 9h à 12h **GRATUIT**
Croissant partage de skis
Aude 06.60.83.80.96

Samedi 26 janvier 14h à 17h
Formation découverte les huiles essentielles et les maux de l'hiver : 40€
Isabelle Merlan 07.82.29.88.85

Mercredi 30 18h
Café mortel spécial ados avec kebab partie au final - L'idée : discuter librement du deuil pour remettre la mort au coeur de la vie ! gratuit, sauf kebab François Lacroix 06.31.83.98.56

FEVRIER

Vendredi 1^{er} 19h à 20h
"CafÉcrivain" Petits jeux d'écriture en lien avec quelques textes d'auteurs. Lancement du concours de la plus belle déclaration d'amour. Krystiane Delphin-L. 06.63.90.07.55

Vendredi 1^{er} 20h à 22h30
Assemblée Générale de TANT'A
Isabelle Lépeule 06.87.37.36.17

Samedi 2 10h à 13h
Le fil de soi - corps mouvement création
40€ - Nathalie Cappellari - François Lacroix 06.31.83.98.56

Samedi 2 20h
Concert « les vieilles branches » 5€
chanson française – Dan 07.81.97.79.46

Mardi 5 20h à 22h
"Communiquer dans sa vérité" - Un atelier pour travailler votre communication, apprendre à tendre vers l'expression du coeur et non de la tête et à échanger avec bienveillance. 20 € - Anaïs Billès : 06.70.83.56.01

Mercredi 6 20h30 à 22h
Chant des mantras : 10€.
Delphine 06.78.66.33.46

Vendredi 8 18h30 **GRATUIT**  
café « signes » et crêpes en interaction entre sourds et entendants sous forme de jeu !
Mireille Deschenau 06.58.55.39.94 par sms

Samedi 9 10h à 17h
Éphémère tAntation Expo vente créateurs : artisanat, produits locaux, créations. Laetitia Bouhelier 06.70.92.49.23

Dimanche 10 de 9h30 à 12h
Atelier confection de ses produits cosmétiques 100% naturels : 60€.
Isabelle Merlan 07.82.29.88.85

Mercredi 13 15h30 à 17h **GRATUIT**
Partage autour du portage physiologique des bébés et de jeunes enfants,
Héloïse Lecomte 06.80.76.60.54

Vendredi 15 19h à 22h
Atelier reconnexion à soi : 35€.
Delphine 06.78.66.33.46

Samedi 16 14h à 17h
Formation découverte les huiles essentielles et les maux de l'hiver
40€. Isabelle Merlan 07.82.29.88.85

Mercredi 20 14h30 à 16h30
Atelier art thérapie spécial parents enfants : découvrir ses capacités créatives, alimenter le lien par la création. A partir de 30€
François Lacroix art thérapeute : 06.31.83.98.56

Vendredi 22 18h30 **GRATUIT**  
Café mandalas
Sophie Boucher 06.74.39.10.26

Mercredi 27 20h30 à 22h
Chant des mantras : 10€. Delphine 06.78.66.33.46

MARS

vendredi 1^{er} 19h
"CafÉcrivain" avec la rédaction d'une courte nouvelle en lien avec quelques sujets d'auteurs. Krystiane Delphin-L. 06.63.90.07.55

Vendredi 8 18h30 **GRATUIT**  
café des langues
Ivonne Krell 07.81.19.10.51

Vendredi 8 20h
Café mortel ! L'idée : discuter librement du deuil pour remettre la mort au coeur de la vie ! François Lacroix art thérapeute : 06.31.83.98.56

Samedi 9 10h à 18h
Forum de la tAntative pour découvrir les activités de la tAntative : expo-vente créateurs, ateliers découverte (yoga, huiles essentielles, art thérapie, allemand, danse, massage...) 5€ la journée - Programme détaillé page FB ou site internet. Infos Isabelle Merlan 07.82.29.88.85

Samedi 9 20h
Fête du droit des femmes "la chasse est ouverte, vive les sorcières" ! théâtre chanson accordéon un spectacle exceptionnel par la compagnie de la sale gamine de Grenoble. Première partie « jeune talent » : performance dance – peinture. Anne Lise Troutet. 10€ - réservations 06.31.83.98.56

Mardi 12 20h à 22h
"Vivre en conscience avec l'énergétique"
L'émotionnel : Comment se libérer de ces émotions qui parfois nous étouffent. Comment les observer, les vivre et les évacuer. 20 € - Anaïs Billès : 06.70.83.56.01

Vendredi 15 19h à 22h.
Atelier reconnexion à soi 35€. Delphine 06.78.66.33.46

Samedi 16 14h à 17h
Journée du nounours ! consultation gratuite de tous les nounours et autres doudous ! Ton nounours est-il en forme ? Comment va son coeur, et ses rêves ? Viens rencontrer tous les spécialistes de la tAntative à qui tu pourras confier les secrets de ton nounours et poser tes questions. François Lacroix 06.31.83.98.56

Mercredi 20 15h30 à 17h **GRATUIT**
Partage autour du portage physiologique des bébés et de jeunes enfants,
Héloïse Lecomte 06.80.76.60.54

mercredi 20 20h30 à 22h
Chant des mantras 10€. Delphine 06.78.66.33.46

Vendredi 22 18h30 **GRATUIT**  
café folk découvrir la musique et les danses folks avec musiciens Isabelle Lépeule 06.87.37.36.17

Samedi 23 14h à 17h
Formation découverte "les huiles essentielles et les enfants" 40€.
Isabelle Merlan 07.82.29.88.85

Dimanche 24 9h à 12h
Atelier yoga et huiles essentielles en lien avec les chakras : 50€. Sidonie Cuenot 06.89.82.21.07 et Isabelle Merlan 07.82.29.88.85

Mercredi 27 15h à 16h30 **GRATUIT**
Goûter international avec comptines et chansons en plusieurs langues, goûter partagé, 2-7 ans, Ivonne Krell 07.81.19.10.51