

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Permanences de la tAntative

tous les vendredis de 17h à 20h
et les 1^{er} et 3^{ème} mardis de chaque mois
de 14h à 16h.

Venez découvrir les locaux, les activités,
vous renseigner sur notre fonctionnement,
proposer une activité, un événement...
on se réjouit déjà de vous rencontrer !

❖ Apéro asso

Un vendredi soir sur deux de 18h à 20h. Une occasion pour se rencontrer, mutualiser, parler de projets... et récupérer votre panier agrobio et/ou locavor ! Thèmes réguliers : apéro des langues, apéro mandala, ateliers créatifs.

❖ Livraisons Agrobio Conso

Un vendredi sur 2 à partir de 17h.
www.agrobiocoonso.org. En même temps que les apéros associatifs

❖ Locavor

Tous les vendredis 17h30 à 20h : livraison des paniers commandés aux producteurs locaux. <https://locavor.fr>

❖ La Tabarlotte du mois

Ou comment briser les TABous grâce à l'ART et la parLOTTE ! RDV pour une palabre qui s'appuiera sur des témoignages et des créations artistiques pour aborder le thème.

❖ Cours d'allemand

Une fois par semaine Ivonne Krell 07.81.19.10.51

❖ Hathha YOGA Traditionnel

Débutants et confirmés mardis et jeudis soirs 19h à 20h30 Phimlaphat Kanwiboon 06.11.20.89.00

❖ La tant'a couture !

Groupe ouvert à toute personne qui veut venir coudre. Pas de cours mais des échanges ! Venir avec sa machine/matériel. Choix d'un RDV régulier lors de la soirée du 2 octobre - info : Tiphanie 06 68 90 15 14

❖ PneumaCorps

Relâchement des tensions/ Libération du souffle/ Reequilibration corporelle séance individuelle sur RDV - Sylvie Caire tel 06.67.80.52.10 tarif : 58 euros

❖ Aromathérapie

Ou l'art de se soigner avec les huiles essentielles : consultations sur RDV avec Isabelle Merlan : 07.82.29.88.85 - www.isaaroma@gmail.com

❖ Chant des mantras

Les mantras sont des chants sacrés de guérison. Ils nous relient à notre part divine, guérissent nos blessures, libèrent nos tensions et nous aident à retrouver la paix intérieure. ouvert à tous, 10€. Sur inscription. Delphine Galmiche 06.78.66.33.46

❖ Réflexologie plantaire

Réservez votre séance de réflexologie plantaire à la date et heure souhaitée, le tarif est participatif, chacun donne ce qu'il peut ou propose un troc. Réservation avec validation du tarif souhaité ou du troc proposé. Séance d'une heure ou d'une demi-heure. Sindy Faivre 06.83.09.18.38

ÉVÉNEMENTS

Vendredi 8 novembre 17h30 à 20h

Inauguration du Locavor Pontarlier.

En présence des producteurs, venez rencontrer ceux qui cultivent, transforment, confectionnent, créent les produits locaux que vous commanderez ! Autour de petites dégustations et pour un instant convivial, on vous attend nombreux !

<https://locavor.fr/239-locavor-de-pontarlier>

Vendredi 22 à dimanche 24 novembre

Premier forum du voyage à Pontarlier !

tAntation voyage : 8 films documentaires avec les réalisateurs, ateliers, forum, buvette. plus d'info sur tant-a.org

Samedi 30 novembre 15h à 18h

journée du doudou ! journée du nounours !

consultation de tous les nounours et autres doudous ! participation 2€ par doudou
Ton nounours est-il en forme ? Comment va son cœur, et ses rêves ? Se sent-il aimé ? Viens rencontrer tous les spécialistes de la tAntative à qui tu pourras confier les secrets de ton nounours et poser tes questions.

PÔLES

Associatif, culturel, social

Numérique

Santé, bien-être

Création, artisanat

salles de réunions
télé-travail
co-working
salles de formations
événementiel
ateliers - expos

la tAntative
ASSOCIATION TANT'A

8c rue rue de la Grande Oie
25300 Houtaud

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

La tAntative

ESPACE PARTAGÉ

PROGRAMMATION
2019
OCTOBRE. NOVEMBRE.
DECEMBRE

lien creation partage

OCTOBRE

Mercredi 2 19h à 22h • La tant'a couture !

Groupe ouvert à toute personne souhaitant venir coudre. Pas de cours mais des échanges ! Venir avec sa machine/matériel. Choix d'un RDV régulier lors de cette soirée info : Tiphane 06.68.90.15.14

Vendredi 4 18h à 20h



Apéro des langues. Venez

échanger en toute simplicité dans la langue de votre choix selon les interlocuteurs sur place. Participation libre. Inscription souhaitée : Ivonne Krell 07.81.19.10.51

Mercredi 9 15h30 à 16h30 • Goûter Allemand

Faites découvrir à vos enfants la langue allemande à travers les chansons, comptines et histoires. Goûter partagé. 3 - 8 ans. Participation libre, inscription souhaitée : Ivonne Krell 07.81.19.10.51

Mercredi 9 17h à 18h30 • Partage autour du portage des bébés et des jeunes enfants.

Goûter partagé, participation libre Eloïse Comte 06.80.76.60.54

Vendredi 11 19h à 22h • Trouver sa mission de vie. Trouver des réponses à nos questions fondamentales. Découvrir ses talents cachés, ses dons, ce pour quoi on est fait. Atelier en petit groupe, animé par Delphine Galmiche, 35 €. Sur inscription - 06.78.66.33.46

Lundi 14 19h30 • Rencontre des Colibris de Pontarlier. Participation libre. Tiphane 06.68.90.15.14

Mardi 15 20h à 22h • Atelier collectif pour apprendre la réflexologie plantaire, adulte uniquement. 20 €, amener un tapis un coussin et de quoi noter. Réservation Sindy Faivre au 06.83.09.18.38

Mercredi 16 9h à 11h • Atelier collectif en duo pour apprendre la réflexologie plantaire, entre amis ou parent/enfant ou couple... 30 € le duo, GRATUIT pour les enfants - 16 ans amener un tapis 2 coussins, un plaid et de quoi noter. Réservation Sindy Faivre au 06.83.09.18.38

Mercredi 23 14h à 17h • Atelier street art inversé ! Confection d'affiches et tee-shirt grâce aux empreintes de la rue. Atelier ouvert à tous, aucune compétence artistique nécessaire (enfants accompagnés). Participation frais (encres et outils) 5€/pers. 3€/enfant - de 12ans. François Lacroix : 06.31.83.98.56 (inscription obligatoire).

Mercredi 23 19h30 à 22h • Jeu de la ficelle
Comprendre les impacts écosystémiques de notre consommation alimentaire par le jeu (dans le cadre du festival Alimentterre). Participation libre. Emma Jacquet 06.75.17.36.26

Jeudi 31 20h30 • Tabarlottons la mort ! Café mortel. Un concept inventé par le sociologue Bernard Crettaz. L'idée : discuter librement du deuil pour remettre la mort au cœur de la vie ! participation libre - François Lacroix : 06.31.83.98.56

NOVEMBRE

Vendredi 1^{er} 18h à 20h



Apéro des langues. Venez

échanger en toute simplicité dans la langue de votre choix selon les interlocuteurs sur place. Participation libre. Inscription souhaitée : Ivonne Krell 07.81.19.10.51

Samedi 2 14h à 17h • Initiation à l'utilisation des huiles essentielles pour les maux de l'hiver 40€ - Isabelle Merlan 07.82.29.88.85

Mercredi 6 17h à 18h30 • Partage autour du portage des bébés et des jeunes enfants.

Goûter partagé participation libre Eloïse Comte 06.80.76.60.54

Mercredi 6 20h30 à 22h • Guérison et libération par le chant des mantras. Ces chants nous relient à notre part divine, guérissent nos blessures, libèrent nos tensions et nous aident à retrouver la paix intérieure. En petit groupe, avec un temps de soin individuel pour chaque participant. 10€ Sur inscription - Delphine Galmiche 06.78.66.33.46

Vendredi 8 17h30 à 20h • Inauguration du Locavor Pontarlier. En présence des producteurs, Venez rencontrer ceux qui cultivent, transforment, confectionnent, créer les produits locaux que vous commanderez ! Autour de petites dégustations et pour un instant convivial, on vous attend nombreux !
<https://locavor.fr/239-locavor-de-pontarlier>

Lundi 11 19h30 • Rencontre des Colibris de Pontarlier. Participation libre. Tiphane 06.68.90.15.14

Vendredi 15 18h à 20h • Conférence reiki Le reiki est une méthode de guérison simple et efficace, agréable, qui agit sur le physique, l'émotionnel, et le mental - 5 € - Monique Pagnier 06.31.04.40.58

Samedi 16 9h à 12h • Initiation aux hydrolats les hydro... quoi ? Comment les utiliser ? 40€ Isabelle Merlan 07.82.29.88.85

Mardi 19 20h à 22h • Atelier collectif pour apprendre la réflexologie plantaire. 20 €, amener un tapis un coussin et de quoi noter. Réservation Sindy Faivre au 06.83.09.18.38

Mercredi 20 9h à 11h • Atelier collectif en DUO pour apprendre la réflexologie plantaire, entre amis ou parent/enfant ou couple... 30 € le duo, GRATUIT pour les enfants - 16 ans amener un tapis 2 coussins, un plaid et de quoi noter. Réservation Sindy Faivre au 06.83.09.18.38

Mercredi 20 15h30 à 16h30 • Goûter Allemand. Découverte de la langue allemande à travers les chansons, comptines et histoires. Goûter partagé. 3 - 8 ans. Participation libre, Inscription souhaitée : Ivonne Krell 07.81.19.10.51

Jeudi 21 18h à 22h • Apéro des professionnels de l'accompagnement au mieux être : se rencontrer, échanger sur nos activités, faire découvrir nos différents métiers. Renseignement et inscription : Delphine Galmiche 06.78.66.33.46

Vendredi 22 à dimanche 24

1^{er} festival « t'Antation voyage »

films documentaires en présence des réalisateurs, ateliers et forum : détails du programme sur notre page FB et tant-a.org
François 06.31.83.98.56

Samedi 23 9h-16h • Atelier j'apprends à communiquer avec mes anges et mes guides de lumière. Découvrir ou approfondir la communication avec le monde invisible de lumière. 45€ - Sur inscription - Delphine Galmiche 06.78.66.33.46

Vendredi 29 18h • Apéro jeux de société. Participation libre Isabelle Lépeule 06.87.37.36.17



Samedi 30 15h à 18h
Journée du doudou ! journée du nounours !
consultation de tous les nounours et autres doudous ! participation 2€ par doudou

DECEMBRE

Mardi 3 18 à 20h • Atelier projections dans la ville - 5€ - Création d'images et de mots qui seront ensuite projetés dans la ville à l'aide d'un vidéo projecteur portable. Une manière de découvrir et d'habiter la ville autrement,

de jouer aussi ! François Lacroix : 06.31.83.98.56 (inscriptions obligatoires, RDV sera donné dans un café de Pontarlier)

Mercredi 4 14h à 17h • Atelier Stop au jetable. Trucs et astuces pour fabriquer son sac à vrac, ses lingettes... 3 €/pers - S'inscrire : CPIE du Haut-Doubs 03.81.49.82.99

Mercredi 4 17h à 18h30 • Partage autour du portage des bébés et des jeunes enfants. Goûter partagé, participation libre Eloïse Comte 06.80.76.60.54

Vendredi 6 18h à 20h



Apéro des langues. Venez échanger en toute simplicité dans la langue de votre choix selon les interlocuteurs sur place. Participation libre. Inscription souhaitée : Ivonne Krell 07.81.19.10.51

Dimanche 8 9h à 12h • Atelier création de vos cosmétiques 100% naturels - 55€ - Isabelle Merlan consultante et formatrice en aromathérapie 07.82.29.88.85

Lundi 9 19h30 • Rencontre des Colibris de Pontarlier. Participation libre. Tiphane 06.68.90.15.14

Mardi 17 de 20h à 22h • Atelier collectif pour apprendre la réflexologie plantaire, adulte uniquement. 20 €, amener un tapis un coussin et de quoi noter. Réservation Sindy Faivre au 06.83.09.18.38

Mercredi 18 9h à 11h • Atelier collectif en DUO pour apprendre la réflexologie plantaire, entre amis ou parent/enfant ou couple... 30 € le duo, GRATUIT pour les enfants - 16 ans amener un tapis 2 coussins, un plaid et de quoi noter. Réservation Sindy Faivre au 06.83.09.18.38

Mercredi 18 de 20h30 à 22h • Guérison et libération par le chant des mantras. Ces chants nous relient à notre part divine, guérissent nos blessures, libèrent nos tensions et nous aident à retrouver la paix intérieure. En petit groupe, avec un temps de soin individuel pour chaque participant. 10€ Sur inscription - Delphine Galmiche 06.78.66.33.46

Samedi 21 décembre 20h • Tabarlottons le sexe ! A l'aide d'œuvres artistiques présentées, aborder la question taboue de la sexualité : sa place dans notre société, notre vie, notre couple, son évolution à l'heure des réseaux sociaux, de youporn et des médias hyper sexualisés... Cette tabarlotte est organisée à l'occasion de la journée mondiale de l'orgasme. François Lacroix : 06.31.83.98.56