

## JANVIER

**Mercredi 8 à 9h30** - Venez découvrir la **langue des signes avec les bébés** afin de communiquer avec votre tout-petit avant l'acquisition de la parole, par les jeux, les histoires, les comptines... Session de 6 ateliers à thèmes d'une heure environ - 80€ la session complète, sur inscription Sandra "A portée de Signes" 06.70.78.99.05. Dates : 08/01, 22/01, 05/02, 19/02, 11/03, 25/03

**Mercredi 8 19h à 22h** - **La tant'a couture !** Groupe ouvert à toute personne souhaitant coudre. Pas de cours mais des échanges ! Venir avec sa machine/matériel. Tiphany 06 68 90 15 14

**Vendredi 10 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 11 - à partir de 10 h**  
**Inauguration de la nouvelle tAntative !**  
Découvrez les nouveaux locaux, les activités et les acteurs du projet ! Inauguration, galette de l'"Happy Funny" et concert avec **The Rain Club** qui revisite Neil Young, Moriarty, the Rolling Stones ou encore Leonard Cohen.

**Lundi 13 19h30** - **Rencontre des Colibris de Pontarlier.** Tiphany 06.68.90.15.14

**Mardi 14 20 à 22h** - **Atelier scrapbooking**  
Mettez en valeur vos photographies par la réalisation de projets (mini-albums, page, home déco) dans une ambiance conviviale. Tous niveaux. 30 €. severine.seintourens@gmail.com

**Mercredi 15 20h à 21h30** - **Chant des mantras**  
Chants sacrés de guérison, ils nous aident à retrouver l'harmonie dans notre vie. En petit groupe, avec un temps de soin individuel pour chacun. 10€. Sur inscription Delphine 06.78.66.33.46

**Jeudi 16 10h à 12h** - **Café maillé !** Groupe ouvert à toute personne souhaitant crocheter, tricoter, et papoter... Pas de cours mais des échanges ! Matériel non fourni. Choix d'un rdv régulier lors de ce créneau. Info : Corinne 03.81.69.57.30

**Samedi 18 14h à 17h** - **Initiation aux huiles essentielles pour "les maux de l'hiver"**. Comment les prévenir et se soigner autrement ? 40€ sur inscription. Isabelle Merlan : 07 82 29 88 85

**Samedi 18 10h à 13h** - **le fil de soi**  
Atelier d'expression corps mouvement création Nathalie Cappellari & François Lacroix. inscription 06.31.83.98.56 une seule séance : 40€ - (Dates en mars, mai et juillet, prix global réduit)

**Dimanche 19 9h à 12h** - **Créer votre parfum à base d'huiles essentielles.** Vous aurez les bases pour composer votre parfum 100% naturel. 55€ sur inscription. Isabelle Merlan : 07.82.29.88.85

**Dimanche 19 10h à 12h** - **Atelier création de son terrarium.** Pour adulte. 59 €, uniquement sur inscription - Ginger & Green 06.20.77.90.28

**Mercredi 22 à 9h30** - **Langue des signes avec les bébés** (Cf atelier du 08/01)

**Mercredi 22 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 : Ivonne Krell 07.81.19.10.51

**Mercredi 22 19h à 22h** - **La tant'a couture !** (cf soirée du 08/01)

**Mercredi 22 20h à 21h30** - **Cercle de féminité**  
Comment je prends soin de moi ? Temps de parole et d'écoute bienveillante entre femmes autour de différentes thématiques. Sur inscription et infos : Emma 06.75.17.36.26

**Vendredi 24 à 17h** - **Vernissage de l'exposition photos « portraits dansés »** à la médiathèque de Pontarlier, suite au projet mené par l'association tant'a et l'Ehpad du Larmont. Entrée libre. Médiathèque de Pontarlier

**Vendredi 24 18h à 20h** - **Apéro Asso**  
entrée libre !

**Samedi 25 9h à 11h30** - **Atelier carnet de croquis.** Sur inscription, maxi 12 inscrits. 20 € par personne. Matériel : carnet à croquis A4 (180 grs minimum), crayon de papier ou porte-mine, gomme, petite boîte d'aquarelles, stylos noirs fins indélébiles. Corinne Crétin Salvi 06.81.15.11.55

**Mercredi 29 14h30 à 15h30** - **Masse mi et masse moi en famille.** A travers différents massages contés et de jeux basés sur le toucher bienveillant, parents et enfants partagent un moment de douceur à l'écoute l'un de l'autre. Participation libre et en conscience. Pauline Séné 06.79.30.98.24.

**Jeudi 30 19h à 20h30** - **Atelier PneumaCorps**  
Relâchement des tensions, libération du souffle, rééquilibrage corporelle. Ouvert à tous. 20 € Inscription souhaitée Sylvie Caire 06.67.80.52.10

## FEBRIER

**Samedi 1<sup>er</sup> 9h à 16h** - **Atelier communication subtile : l'intuition.** Apprendre à être à l'écoute de son intuition, des signes de la vie, pour vivre

une vie qui a du sens. Développer l'écoute de son intuition est la 1<sup>ère</sup> étape pour apprendre la communication avec les êtres de lumière (anges, guides, etc...) voir atelier proposé en mars. 45 €. Sur inscription. Delphine 06.78.66.33.46

**Mercredi 5 à 9h30** - **Langue des signes avec les bébés** (cf atelier du 8/01).

**Mercredi 5 19h à 22h** - **La tant'a couture !** (cf soirée du 08/01)

**Vendredi 7 18h à 20h** - **Apéro des langues** (cf apéro du 10/01) Ivonne Krell 07.81.19.10.51

**Samedi 8 14h à 17h** - **Initiation aux hydrolats.** Venez découvrir le potentiel des hydrolats ou eaux florales pour soigner toute la famille. Tarif : 40€ sur inscription. Isabelle Merlan : 07.82.29.88.85

**Lundi 10 à 19h30** - **Rencontre des Colibris de Pontarlier.** Tiphany 06.68.90.15.14

**Mardi 11 20 à 22h** - **Atelier scrapbooking.** (cf atelier du 14/01) severine.seintourens@gmail.com

**Mercredi 12 20h à 21h30** - **Chant des mantras.** (cf atelier du 15 janvier) Delphine 06.78.66.33.46

**Vendredi 14 à 18h30** - **Tabarlotte de l'amour !**  
Apéro associatif pour donner du sens à la saint Valentin ! Participation libre - François Lacroix : 06.31.83.98.56

**Samedi 15 9h à 11h30** - **Atelier carnet de croquis** (cf atelier du 25/01) Corinne Crétin Salvi 06.81.15.11.55

**Samedi 15 10h à 18h** - **tAntation artisanale boutique éphémère.** Laissez-vous tenter par l'artisanat local - Léa Meyer : 06.20.77.90.28

**Dimanche 16 9h à 12h** - **Atelier cosmétique**  
création de vos cosmétiques 100% bio et naturels. 55€ sur inscription. Isabelle Merlan : 07.82.29.88.85

**Mercredi 19 à 9h30** - **Langue des signes avec les bébés** (cf atelier du 08/01)

**Mercredi 19 19h à 22h** - **La tant'a couture !** (cf soirée du 08/01)

**Jeudi 20 20h à 21h30** - **Cercle de féminité.**  
Quelle femme suis-je? Temps de parole et d'écoute bienveillante entre femmes autour de différentes thématiques. inscription et infos : Emma 06.75.17.36.26

**Vendredi 21 20h à 22h** - **Atelier Mission de Vie**  
Cycle 1 : J'écoute mon cœur, j'entends mon âme. Un atelier pour trouver ensemble comment ce que j'aime faire dans ma vie peut être en lien avec ma mission de vie ! Cet atelier fait partie d'un cycle de 3 ateliers. 30€ l'atelier. Sur inscription Delphine 06.78.66.33.46

**Vendredi 21 18h à 20h** - **Apéro contes**  
Venez écouter et partager vos plus belles histoires ! participation libre Caroline 06.80.36.13.81

**Dimanche 23 10h à 12h** - **Atelier Création de son terrarium** pour adulte. 59€, uniquement sur inscription - Ginger & Green 06.20.77.90.28

**Mercredi 26 13h30 à 14h30** - **Masse mi et masse moi en famille** (cf 29/01).

**Mercredi 26 14h30 à 16h30** - **Atelier création de son terrarium spécial Parent-Enfant** (+ 6 ans). 59€ + 10€ par enfant accompagné, uniquement sur inscription. Ginger & Green 06.20.77.90.28

**Jeudi 27 de 14h à 17h30** - **Enfance en éveil.**  
Philosophe commence par expérimenter. Contes, méditation, créativité et réflexion pour éveiller les enfants. Participation libre et consciente. Inscription avant le 23/02. Emma 06.75.17.36.26

**Jeudi 27 19h à 20h30** - **Atelier PneumaCorps** (cf atelier du 30/01)

**Vendredi 28 à 20h30** - **Tabarlottons la mort !**  
Café mortel. L'idée : discuter librement du deuil pour remettre la mort au cœur de la vie ! participation libre. Inscription obligatoire avant mercredi 25 février - François Lacroix : 06.31.83.98.56

## MARS

**Mercredi 4 14h30 à 16h30** - **Atelier création de son terrarium spécial Parent-Enfant** (+ 6 ans). 59€ + 10€ par enfant accompagné, uniquement sur inscription. Ginger & Green 06.20.77.90.28

**Vendredi 6 18h à 20h** - **Apéro des langues** (cf séance du 10/01) Ivonne Krell 07.81.19.10.51

**Dimanche 08 10h à 12h** - **Atelier Création de son terrarium** pour adulte. 59€, uniquement sur inscription - Ginger & Green 06.20.77.90.28

**Lundi 9 19h30** - **Rencontre des Colibris de Pontarlier.** Tiphany 06.68.90.15.14

**Mercredi 11 à 9h30** - **Langue des signes avec les bébés** - Cf 08 janvier

**Mercredi 11 19h à 22h** - **La tant'a couture !** (cf soirée du 08/01)

**Vendredi 13 16h à 18h** - **Yoga du rire.**  
Exercices et méditation du rire naturel. 15 à 30 € en conscience. Renseignements et inscription Chantal Domise 06.87.02.36.55

**Vendredi 13 19h à 21h** - **Cercle de méditation et partage sur le thème du féminin sacré.** 15 à 30 € en conscience. Renseignements et inscription. Chantal Domise 06.87.02.36.55

**Samedi 14 14h à 17h** - Initiation aromathérapie.  
Venez découvrir des solutions pour faire une  
détox de printemps afin d'éliminer les toxines  
accumulées durant l'hiver. 40€ sur inscription.  
Isabelle Merlan : 07.82.29.88.85

**Samedi 14 9h à 16h** - Atelier communication  
subtile. Un atelier pour apprendre à communiquer  
avec les êtres de lumières. Pré-requis : avoir suivi  
l'atelier du samedi 1<sup>er</sup> février ou un atelier de 2019  
sur la communication subtile. 45€. Sur inscription.  
Delphine 06.78.66.33.46

**Mardi 17 20 à 22h** - Atelier scrapbooking  
(cf atelier du 14/01) severine.seintourens@gmail.com

**Mercredi 18 15h30 à 16h30** - Goûter Allemand  
(cf atelier du 22/01) Ivonne Krell 07.81.19.10.51

**Mercredi 18 20h à 21h30** - Chant des mantras  
(cf atelier du 15/01) Delphine 06.78.66.33.46

**Vendredi 20 18h à 20h** - Café signes  
Mireille Deschenau 06.58.55.39.94 par sms

**Vendredi 20 20h à 22h** - Atelier Mission de  
Vie : Cycle 2 : Je mets en lumière mes potentiels.  
Découvrir ou mettre en lumière mes talents, mes  
potentiels ! Cet atelier fait partie d'un cycle de  
3 ateliers. 30€ l'atelier. Sur inscription. Delphine  
06.78.66.33.46

**Samedi 21 10h à 13h** - le fil de soi  
(cf atelier du 18/01)

**Samedi 21 10h à 18h** - tAntation artisanale, bou-  
tique éphémère. Laissez-vous tenter par l'artisanat  
local - Léa Meyer : 06.20.77.90.28

**Dimanche 22 10h à 17h** - Journée de pleine  
conscience pour apprendre à prendre soin de  
soi au quotidien. 50 € à 80 € en conscience  
et/ou échange pour 3 ateliers - 15 € à 30 €  
en conscience par atelier. Chantal Domise  
06.87.02.36.55

**Mercredi 25 à 9h30** - Langue des signes avec  
les bébés - (Cf atelier du 08/01)

**Mercredi 25 14h00 à 15h00** - Masse mi et  
masse moi en famille. (cf atelier du 29/01)

**Mercredi 25 19h à 22h** - La tant'a couture !  
(cf soirée du 08/01)

**Jeu di 26 19h à 20h30** - Atelier PneumaCorps  
(cf. atelier du 30/01)

**Vendredi 27 20h à 21h30** - Cercle de féminité  
Ma place au sein de la famille. Temps de parole  
et d'écoute bienveillante entre femmes autour de  
différentes thématiques. Sur inscription et infos :  
Emma 06.75.17.36.26

### Samedi 28 mars 15h à 18h

Journée du doudou ! Journée du nounours !  
consultation de tous les nounours et autres dou-  
dous ! participation 2€ par doudou. ton nounours  
est-il en forme ? Comment va son coeur, 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. Caroline 06.80.36.13.81

### Samedi 28 mars

Fête nationale du court métrage !  
Programme de courts qui permet d'avoir une  
idée de la création contemporaine et des artistes  
qui émergent ! Sélection jeunesse pendant la  
journée du doudou, puis de 18h à 20h apéro  
court métrage ! Entrée libre, participation libre et  
consciente. François 0631839856  
<https://www.lafeteducourt.com/>

## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### Permanences de la tAntative tous les vendredis de 17h à 20h

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.agrobioconso.org](http://www.agrobioconso.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>

#### ❖ Cours d'allemand

Une fois par semaine. Ivonne Krell 07.81.19.10.51

#### ❖ Hatha VOGA Traditionnel

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

## 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  
8c rue rue de la Grande Oie  
25300 Houtaud

[www.tant-a.org](http://www.tant-a.org)  
[tanta@aliceadsl.fr](mailto:tanta@aliceadsl.fr)

# La tAntative

ESPACE PARTAGÉ

PROGRAMMATION  
2020  
JANVIER • FEVRIER  
MARS

lien e création partage