



LE TIERS-LIEU

PROGRAMME

JUILLET 2026

VENDREDI 3

TOURNOI FIFA23 - PS5

Par le CCCYM

17h30-19h30 // Tout public // Gratuit // Réservation obligatoire

Champions des passes et des dribbles ou novices, venez partager un moment de jeu et de rivalité lors d'un tournoi Fifa ! A vos manettes !

SAMEDI 4

ATELIER DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE : LIBÉREZ-VOUS DU STRESS !

18h-19h et 19h-20h // Adultes // 5 € par personne // Réservation obligatoire

Par Nadia Marionnaud (Sophro-pulse)

Découvrez la sophrologie et libérez votre stress. Un atelier d'initiation mêlant relaxation dynamique et respiration pour apprivoiser l'anxiété. Une pause bien-être accessible à tous pour retrouver calme et sérénité au quotidien.

SAMEDI 18

ATELIER CRÉATION D'ATTRAPE-RÊVES

Par Isabelle Cauchois

10h-10h40 : enfants - 3 ans, 2.5€ ; 11-12h : 4-12 ans, 3.5€ ;

18-21h : adultes, 3.5€/h // Réservation obligatoire

Un moment de détente, en groupe, qui démarrera par des échauffements et des exercices de respiration. Ensuite, nous réaliserons des mouvements simples de yoga. Pour finir, nous vous proposons un exercice de visualisation de texte. Les tapis seront fournis mais nous vous conseillons d'apporter de l'eau et un plaid.

>>>

SAMEDI 25

TRICOT-GOÛTER

Par vous et pour vous !

16h-18h // Tout public // Gratuit // Réservation obligatoire

Que vous soyez un(e) pro des aiguilles, débutant(e) ou que la curiosité vous pique de vous y mettre, c'est l'occasion de se retrouver autour d'une boisson fraîche et d'avancer sur les projets laineux qui vous tiendront chaud tout l'hiver !

**LE TIERS-LIEU VOUS SOUHAITE
DE BONNES VACANCES ET VOUS
RETROUVE EN SEPTEMBRE AVEC UNE
PROGRAMMATION AMBITIEUSE
POUR LA RENTRÉE !**

> Renseignements/Réservation

> Vous souhaitez proposer et animer une activité au Tiers-lieu ? Initiation à la peinture, atelier de broderie, séance de sport, relaxation,... Toutes les idées sont les bienvenues ! Pour remplir le formulaire d'inscription, scannez le QR code ci-contre :



CCCYM /TIERS-LIEU :

Tél. 01 43 83 90 39

tiers-lieu@livry-gargan.fr

36, rue Eugène Massé - 93190 Livry-Gargan

Certains ateliers sont ouverts aux enfants à condition qu'ils soient accompagnés d'un responsable majeur.

Le Tiers-lieu



UN ESPACE chaleureux et ouvert, dédié à la rencontre, à l'échange et à la créativité collective, où se croisent idées, talents et partage.