



LE TIERS-LIEU

PROGRAMME

MAI 2026

SAMEDI 9 MAI

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

Par Nadia Marionnaud

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

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 16 MAI

QUIZZ ARTISTIQUE À LA MICRO-FOLIE

17h-18h // Tout public // Gratuit // Réservation obligatoire

Mettez vos connaissances à l'épreuve et laissez parler votre créativité lors d'un quizz autour de l'art animé à la Micro-Folie ! Pas besoin d'être un expert en histoire de l'art pour participer : l'art se mêle à toutes les disciplines, de l'histoire aux sciences, et réserve bien des surprises. Rejoignez-nous pour un moment d'échange et de découverte.

SAMEDI 23 MAI

ATELIER CRÉATION D'ATTRAPE-RÊVES

Par Laura Coquart

16h-18h // 6 ans et + // 5 € par personne // Réservation obligatoire

Laissez libre cours à votre imagination et venez créer votre attrape-rêves avec des plumes, des perles ou n'importe quel objet fabricable avec les imprimantes 3D du FabLab de la Micro Folie !

VENDREDI 29 MAI

ATELIER DE RELAXATION YOGA

Par Isabelle Cauchois

18h-20h // Adultes et enfants dès 8 ans // 3 € par personne // 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 30 MAI

ATELIER DANSE LIBÉRATRICE SE RECONNECTER À SOI PAR LE MOUVEMENT

Par Gwenaëlle David

18h-20h // Adultes, davantage tourné vers les femmes

// 10 € par personne // Réservation obligatoire

Atelier de danse libératrice pour se reconnecter à soi par le mouvement. Un espace corporel pour relâcher les tensions, soutenir la régulation émotionnelle et retrouver présence et écoute de soi. Merci d'apporter votre tapis et de l'eau.

> 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.