



Espace
culturel
Mouneyra

Programme d'activités
Septembre / Décembre
2024

118 rue Mouneyra à Bordeaux
www.espace-mouneyra.com
05 56 08 99 96

SOMMAIRE

Édito	p. 3
Présentation de l'espace interassociatif	p. 4
Le Café Mouneyra	p. 6
Portes Ouvertes	p. 8
Stage de chant et médiation : Hildegarde de Bingen	p. 9
Pilates	p. 10
Cafés philo	p. 11
Hatha Yoga	p. 12
Théâtre	p. 13
Volontariat	p. 14
Léz'art	p. 15
Paniersbio	p. 16
Activités écologie	p. 17
Ateliers philo	p. 18
Randos philo	p. 19
Stage de chant : ouvrir son chakra gorge	p. 20
Marché de Noël	p. 21

L'édito



Chères toutes et tous,

Cette année l'Espace Mouneyra s'associe à l'apéro des voisins, initiative des riverains de la rue Boyer et de la rue Mouneyra. Ce sera le vendredi 6 septembre dans la rue Boyer, qui sera fermée à la circulation. Ces moments conviviaux sont indispensables pour se rencontrer et maintenir la solidarité dans un quartier, dans une ville.

S'engager pour une solidarité citoyenne, vivre des rapports non marchands est essentiel pour favoriser une communauté harmonieuse et résiliente. C'est ce qui a toujours inspiré l'Espace Mouneyra et ses bénévoles : depuis 16 ans, nous encourageons les liens sociaux, les initiatives qui réunissent tout un chacun autour de l'art, de l'environnement, du bien-être, de la philosophie ... Dans des temps où l'actualité nationale et internationale est mouvementée, plus que jamais, nous croyons que vivre ensemble est un pilier essentiel pour construire une société plus juste et plus humaine.

Bonne rentrée à tous !



"Qui se connaît, connaît aussi les autres, car chaque homme porte la forme entière de l'humaine condition"

Michel de Montaigne

L'Espace Mouneyra c'est quoi ?

L'Espace Mouneyra est un espace inter associatif créé en 2008 autour de l'éco-citoyenneté, de la solidarité et de la convivialité. C'est un tiers-lieu ouvert aux particuliers et aux associations, qui fonctionne avec une équipe de bénévoles. Espace de liberté, de réflexion et de tolérance, il promeut les arts, la philosophie et la culture en général, sans oublier le corps, avec une salle dédiée aux pratiques. L'Espace Mouneyra est un de ces endroits où tout se maille comme une évidence : le chant, le théâtre, le yoga, les cafés philo, le Pilates, les paniers bio ...

Fort d'une expérience de 15 ans, le projet se développe pour répondre aux besoins essentiels du « vivre ensemble », construire le monde d'aujourd'hui et de demain par la coopération et le partage, en commençant par son quartier. Vous êtes tous les bienvenus pour échanger et travailler en réseau sur les projets et les activités.

Pour retrouver toutes les activités de l'Espace Mouneyra,
RDV sur notre page Facebook :

 <https://www.facebook.com/amisespacemouneyra/>

et sur notre site internet
www.espace-mouneyra.com

Les locaux de l'Espace Mouneyra

L'Espace Mouneyra dispose d'une salle polyvalente, la salle « Montaigne », où se déroulent activités culturelles, stages et réunions, et d'un café associatif où il est possible de se restaurer ou de boire un verre, autour d'une activité.



Parquet en chêne, murs en pierres apparentes, ambiance lumineuse, loin des lieux anonymes et standardisés, cet espace propose un cadre agréable propice à l'épanouissement.

La salle « Montaigne » est ouverte aux activités des associations pour les aider dans leurs projets et fonctionnement. N'hésitez pas à prendre contact avec nous.



Contact :

Marie - 06 62 94 37 03



Le café Mouneyra

Le café associatif est le centre de vie de l'Espace Mouneyra. C'est un lieu de rencontre et de partage. Vous y découvrirez un subtil mélange de bonne humeur, de sourires, et d'effluves culinaires toujours plus surprenantes.

Les plats sont élaborés majoritairement avec des produits issus de l'agriculture locale, biologique et avec une éthique de développement durable.

Vous pourrez y consommer de bons plats à petits prix et même proposer vos recettes de grand-mère, que nous pourrons cuisiner ensemble pour régaler les gourmands.

Réservation possible pour les groupes (à partir de 10 personnes)

L'adhésion obligatoire est de 5€/an

Agendas :

Ouvert les mardis, mercredis et jeudis à partir de 18h30

Formule : plat / dessert / boisson : 10€

- Thé / jus de fruits : 2€
- Café : 1€

Contact : 05 56 08 99 96



Espace Mouneyra
**PORTES
OUVERTES**
Samedi 14 Septembre

PROGRAMME

- 14h30 Accueil
- 14h45 Pilates
- 15h30 Théâtre
- 16h15 Yoga
- 16h45 Les fruits de la Terre
- 17h Café philo
- 18h Atelier Philo
- 19h Apéro convivial

ESPACE MOUNEYRA

118 Rue Mouneyra - Bordeaux
05 56 08 99 96
espace-mouneyra.com



Atelier Théâtre

Le théâtre, une voie de connaissance et de transformation de soi.
Catalyseur de potentiels : apprendre à respirer, articuler, parler fort, s'émouvoir, se mouvoir. Partager des idées, les mettre en mots, en son, en scène. Manier masques et émotions, costumes et convictions.
Non un art de paraître, mais un apprentissage de l'être. Parler Vrai est le nom donné à ce projet. Deux mots, une direction. Se former au théâtre avec exigence et amitié afin de progresser, être prêt à prendre la parole à la volée !

Agenda : 1 samedi par mois de 10h à 13h :
21 septembre - 19 octobre - 23 novembre - 14 décembre - 11 janvier - 15 février

Participation : Atelier à 20€

Contact : Sarah - 06 24 02 70 45 - sarahchoisnel@gmail.com



Association
Corps de Lune

Pilates Asana

Le Pilates et les asanas (postures de yoga) agissent à la fois sur le corps et sur l'esprit.

Il diminue les douleurs grâce au renforcement musculaire en profondeur, il tonifie, affine et assouplit en étirant et raffermissant les muscles.

Il améliore le souffle grâce au travail sur la respiration.

Il détend et aide à lutter contre le stress physique et mental.

Il nous aide à nous redresser grâce au travail postural.

Cours particulier et cours pré et post natal sur demande

Nouveau : Atelier de Hamac yoga (étirement, renforcement musculaire, relaxation)

Agenda : Les lundis à 20h et mercredis à 18h

Participation :

135€/ trimestre

Ou 360€/ l'année

Adhésion : 30€/an

Contact : Angie - 06 08 25 38 43



Association
Nouvelle Acropole
Bordeaux

Cafés Philo

Un café philo, c'est une opportunité pour tous d'échanger sur un thème, sans nécessité de prérequis. Chacun peut apporter sa réflexion et contribuer à ce que le groupe puisse collectivement progresser en profondeur sur le sujet du soir.

Avec cet exercice de la pensée en conscience, d'ouverture à l'autre, la finalité est de donner du sens, de la hauteur et de l'ouverture sur une grande question philosophique. L'exercice est réussi, non pas quand il apporte la réponse à la question posée, mais lorsqu'il ouvre à d'autres questionnements plus profonds.

Agenda :

Samedi 14 septembre à 17h :

L'éducation dénature-t-elle l'homme ?

Vendredi 11 octobre à 19h30 :

La vie est-elle un combat ?

Vendredi 8 novembre à 19h30 :

Est-il nécessaire de penser à la mort pour vivre vraiment ?

Vendredi 13 décembre à 19h30 :

Faut-il oublier le passé pour construire l'avenir ?

Vendredi 10 janvier 19h30

Tolérer est-ce tout accepter ?

Participation : 5€

Contact et réservation : 06 73 33 68 92



Hatha Yoga

Elisabeth, dans ses cours de Yoga, nous invite à une certaine discipline et régularité mais aussi à « l'indiscipline heureuse », source de créativité. Sortir l'esprit de tout formalisme, de tout dogme. Ce qui importe ce n'est pas tant l'aboutissement de la posture mais le chemin que l'on prend pour y arriver. C'est une pratique du Hatha-yoga traditionnelle, enseignée en toute humilité. Laisser du temps, faire ce que l'on peut, ainsi, progressivement, la posture et le souffle s'installent et l'esprit se libère.

Ce cours s'adresse à tous les niveaux.

Agenda : Les lundis de 18h30 à 19h45

Participation : Carte de 10 cours valable 6 mois : 130€ (payable en 2 fois)
ou 15€ le cours

Contact : Elisabeth Pacheco-Liothaud - 06 52 52 43 16



Stage de chant et méditation

Stage de chant et méditation, Hildegarde de Bingen

Avec Fabienne Cellier-Triguel, artiste lyrique et médiévale

Ce stage est l'occasion unique d'apprendre à chanter les mélodies qui ont inspiré Hildegarde de Bingen, cette exceptionnelle abbesse du XIIe siècle. Tout en développant la technique vocale, nous apprendrons les chants, les neumes (écriture musicale médiévale) par transmission orale et avec les partitions. Nous vivrons des temps de méditation et de silence portés par le chant et le souffle.

Agenda : Samedi 12 et dimanche 13 octobre 10h-13h / 14h30-17h30

Participation : Tarif 150€

Repas 12€ (végétarien et sans alcool)

Contact et réservation : 06 73 33 68 92



Volontariat

Être volontaire, c'est concrétiser ses valeurs dans des actions utiles pour la société. Nouvelle Acropole, école de philosophie pratique, organise tout au long de l'année des actions de volontariat.

VOLONTARIAT AUPRES DES PERSONNES AGEES

Aller à la rencontre des anciens qui sont isolés, pour partager des moments simples avec le coeur. Les dates seront consultables sur le site Nouvelle Acropole.

VOLONTARIAT ECOLOGIQUE

Depuis sa création en 2018, le World Clean-Up Day, journée mondiale du nettoyage, est une initiative mondiale qui mobilise des millions de personnes à travers le monde. Le World Clean-Up Day est une opportunité à ne pas manquer pour promouvoir la responsabilité collective envers notre planète. Prévoir un équipement adapté : gants de protection, chaussures et vêtements tout terrain. Vendredi 11 Septembre à 19h

VOLONTARIAT SOCIAL, MARAUDES

Aller à la rencontre de ceux qui vivent dans la rue, les sans-abris, car le lien humain est le plus précieux de tous les présents - Nous faisons régulièrement des maraudes avec les membres de l'association, si vous souhaitez y participer...

Contact : Julien - 06 37 90 46 00 (réservation obligatoire)



Léz'Art

« Si t'as la fougue de la jeunesse mais que t'as la trouille... Te fais pas de lézard ! Avant que tu rouilles, viens pratiquer les arts ! »

Un rendez-vous mensuel arts-philo à thème ! Au programme : slam, match d'improvisation, éloquence, chant ... toujours autour de thèmes philosophiques.

Je t'explique, par exemple :

Slam : T'apprendras et tu oseras poser des mots sur le papier et sur le tempo !

Impro : Tu arrives, tu intègres une équipe et c'est parti pour le battle en lien avec le thème philo !

Éloquence : Le texte d'un philosophe t'a inspiré ? Même pas peur, vient le déclamer. Et si t'as pas trouvé, on peut t'en suggérer. Quand t'es éloquent, pas besoin d'être virulent : les mots bien tournés sont pour la paix !

Viens, ose pratiquer les arts !

Agendas :

Vendredi 18 octobre - 19h : Slam et théâtre d'impro - Haine VS Amour

Vendredi 6 décembre - 19h : Slam et théâtre d'impro - Ignorance VS Sagesse

Participation : Libre

Contact : Sarah - 06 24 02 70 45



Paniers bio

A l'heure où l'écosystème est en crise, l'association les « Fruits de la Terre Coopérative » a pour objectif de valoriser un lien authentique entre l'Homme et sa terre.

L'association propose des paniers bios locaux et éthiques, elle est aussi à l'initiative avec les habitants du quartier d'un composteur de quartier sur la Place Amédée Larrieu.

L'association propose également des ateliers « Mains dans la Terre » au Jardin de la Béchade, pour découvrir et pratiquer la permaculture avec l'association « Les Fûts de Tauzin » présente sur place.

Les paniers bios :

Distribution de fruits et légumes pour les adhérents
Tous les mercredis entre 16h30 et 19h
Engagement sur 6 mois
Adhésion 5€/an

Contact et réservation : Raj - 06 77 33 60 85
lesfruitsdelaterre33@yahoo.com

Plus d'infos  Fruits de la Terre Bordeaux



Ateliers écologie

Repas des Voisins

Repas des voisins organisé Rue Boyer : Venez rencontrer les riverains du quartier autour d'une auberge espagnole et parler des projets de quartier à développer ensemble.

Agendas : Vendredi 6 septembre à 19h - RDV Rue Boyer
Réservation auprès de Violaine : 06 67 42 76 16
Auberge espagnole, chacun apporte à manger et à boire.

Les Mains dans la Terre

L'association « Les Fruits de la Terre Coopérative » en partenariat avec l'association « Les Fûts de Tauzin », propose des ateliers « Mains dans la Terre » au Jardin de la Béchade, pour découvrir et pratiquer la permaculture.
Les ateliers sont suivis d'un apéritif partagé.

Agendas : 1 vendredi par mois de 10h30/13h30
Samedi 5 octobre / Samedi 16 novembre



Association
Nouvelle Acropole
Bordeaux

Cycle d'Ateliers Philo

Nombre d'enjeux auxquels nous faisons face ont pour origine une crise de sens et de valeurs : où aller, que faire, qu'est-ce qui est juste, comment faire le bien ? Ces questions ne sont pas nouvelles : elles ont façonné l'existence de l'Humanité jusqu'à aujourd'hui.

Alors que le temps presse, ce cycle hebdomadaire propose d'ouvrir de nouvelles perspectives avec les philosophies d'Orient et d'Occident et leurs applications pratiques pour nous-mêmes et notre vie quotidienne.

Changer de regard pour changer les choses, ça vous tente ?

Agenda :

Un cycle d'initiation de 19 ateliers accessible à tous qui a lieu tous les mardis.

Atelier découverte : Mardis 1er et 8 octobre à 19h

Tarif atelier découverte :

Tarif atelier découverte : 5€

Inscriptions recommandées - infos : deviens-philosophe.fr

Contact et réservation : 06 73 33 68 92



Association
Bordeaux Philo

Randos Philo

« En errant de lieu en lieu, on finit par se centrer sur la seule chose permanente, la seule chose présente quel que soit le lieu ou le moment : la part indestructible au cœur de notre être » Bordeaux Philo propose des errances urbaines, alliant respirations vertes et retour sur soi. Inspirez ! Expirez ! Marchez ! Par cohérence, ces parcours sont péri urbains et connectés aux lignes de Tram et Bus.

Agenda :

Dimanche 20 octobre : RDV 10H bus Liane 8 Direction Gradignan, arrêt Château de Thouars. Nous ferons une boucle de 13 kms en marchant le long de l'Eau Bourde et de ses moulins.

Samedi 23 novembre : RDV 10h Tram C arrêt Parc des Expositions. Du parc floral au parc de Majolan ou comment l'homme voit et aménage la nature.

Dimanche 8 décembre : RDV 10h Tram B arrêt Médiathèque Camponac. Une boucle de 14kms dans Pessac entre Nature et Patrimoine, en alternant parcs et architectures originales.

Conseils pratiques : s'équiper selon le temps ! Mais toujours un sac à dos, une gourde, un pique-nique, des tickets de tram etc.. .

Contact : Catherine - 06 61 75 82 24

Réservation obligatoire

Adhésion : 5€ / an



Stage de Chant

Stage de chant : Ouvrir le chakra de la gorge

Avec Stella Marisova, chanteuse lyrique, développement personnel par le chant. Ouvrir le chakra de la gorge pour mieux s'exprimer, s'ouvrir au monde et mieux s'accepter. Développer la confiance en soi par la pratique du chant. Ce stage vous propose, par des exercices et par les mantras et les chants, de découvrir ensemble cette partie du corps encore inexploitée.

Agenda : Dimanche 6 octobre - 10h/17h - 50€

Contact et réservation : 06.78.23.85.42 - stella.marisova@orange.fr

Cours de chant en hebdomadaire :

Les jeudi à 20h à Bègles

Atelier de découverte jeudi 12 septembre à 20h à l'Espace Mouneyra (gratuit)



L'Esprit de Noël

Cette année, l'Espace Mouneyra vous propose de nous retrouver pour fêter l'esprit de Noël. Pour se faire, nous avons invité des artisans à exposer leurs savoir-faire et nous proposons 2 ateliers qui peuvent être partagés en famille : 1 atelier confection d'une couronne de Noël et 1 atelier méditation sur l'ouverture du coeur. Clôture autour d'un vin chaud, chocolat chaud et autres délices ... accompagnés de chants de Noël.

Agenda : Samedi 14 décembre - 15h/19h

Atelier médiation à 15h30

Profitez d'un moment de calme et de sérénité au milieu de l'effervescence des fêtes. Apprenez des techniques simples pour vous recentrer et partager un instant de tranquillité avec vos proches.

Atelier couronne à 16h30 (tarif 20€ - sur réservation au 06 64 17 79 35)

Cet atelier est ouvert à tous à tous (à partir de 12 ans), permettant aux familles de partager un moment de création ensemble. Repartez avec votre couronne personnalisée, prête à embellir votre porte ou votre intérieur.

DATE	HORAIRE	DÉSIGNATION	TARIF	PAGE	DATE	HORAIRE	DÉSIGNATION	TARIF	PAGE
Vendredi 6 Sept.	19h	Repas des voisins	gratuit	17	Vendredi 13 Déc.	19h30	Café philo	5€	11
Jeudi 12 Sept.	20h	Atelier chant	gratuit	20	Samedi 14 Déc.	10h	Atelier théâtre	20€	9
Samedi 14 Sept.	14h30	Portes ouvertes	gratuit	8	Samedi 14 Déc.	15h	L'Esprit de Noël	gratuit	21
Vendredi 20 Sept.	19h	World Clean-Up Day	gratuit	14	Vendredi 10 Janv.	19h30	Café philo	5€	11
Samedi 21 Sept.	10h	Atelier théâtre	20€	9	Samedi 11 Janv.	10h	Atelier théâtre	20€	9
Mardi 1er Oct.	19h	Atelier Philo	5€	18					
Samedi 5 Oct.	10h30	Les Mains dans la Terre	gratuit	17					
Dimanche 6 Oct.	10h	Stage de chant	50€	20					
Mardi 8 Oct.	19h	Atelier Philo	5€	18					
Vendredi 11 Oct.	19h30	Café philo	5€	11					
S. 12- D. 13 Oct.	10h/17h30	Stage de Chant	150€	13					
Vendredi 18 Oct.	19h	Léz'art	PAF	15					
Samedi 19 Oct.	10h	Atelier théâtre	20€	9					
Dimanche 20 Oct.	10h	Rando philo	5€	19					
Vendredi 8 Nov.	19h30	Café philo	5€	11					
Samedi 16 Nov.	10h30	Les Mains dans la Terre	gratuit	17					
Samedi 23 Nov.	10h	Atelier théâtre	20€	9					
Samedi 23 Nov.	10h	Rando philo	5€	19					
Vendredi 6 Déc.	19h	Léz'art	PAF	15					
Dimanche 8 Déc.	10h	Rando philo	5€	19					

Pour retrouver toutes les activités de l'Espace Mouneyra,
RDV sur notre page Facebook :

 <https://www.facebook.com/amisespacemouneyra/>

et sur notre site internet
www.espace-mouneyra.com

Crédits photos

p. 1-5 Andréa T. / p. 1-6-7 Raphael Lagardère / p.8 Stella M. / p.16-18-19 Nouvelle Acropole / p.1-9-10-13-11-12-13-14-15-17-20-21-24 Unsplash*

A sunset scene over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow. A lighthouse stands on a pier extending into the water. The sky is filled with many birds in flight, silhouetted against the bright light. The foreground shows dark rocks.

“ Seul, on va plus vite ; ensemble, on va plus loin ”

Proverbe africain

Espace
culturel
Mouneyra