QUAI N°3

Créons des liens

Embarquons ensemble vers des modes de vie durables et solidaires

TIERS-LIEU PAR ET POUR LES HABITANTS

PROGRAMMATION MAI

Tarifs et réservations possibles à Quai n°3 ou sur : www.cehapi.org

♥ Atelier gratuit
* Atelier à prix libre et conscient
** Atelier à prix fixé

Ⓡ Réservation **obligatoire**, places limitées
Merci de vous inscrire dans tous les cas, si vous le pouvez !

Vernissage mardi 6 18h30-19h30

EXPO-TABLEAUX "L'ARBRE" par Dominique Fau du 6 au 28 mai ♥

Ven 2 19h30-21h30 — **RENCONTRE Cercle de lecture** ♥
Retrouvons-nous pour échanger sur nos découvertes littéraires !

Mar 6 19h15-20h15 — **ATELIER Méditation ***
Prenons du temps pour nous : se poser et s'accueillir sans jugement avec *Edwige, à l'espace coworking*

Ven 9 18h-20h — **APÉRO Tricot** ♥
Passons un moment convivial autour d'un verre entre tricoteur.ses, avec *Nadège* des *Mains Créatives*

Mer 14 15h-17h — **ATELIER Dégustation de thés *** Ⓡ
Découvrons les thés autour d'une dégustation avec *Charlotte*. N'hésitez pas à apporter votre goûter !

Ven 16 18h30-22h — **SOIRÉE Slam'tartines** ♥
Venons balancer nos textes ou jeter une oreille ! Animée par *Mellow Man*

Atelier d'écriture à 18h30 — Petite RESTAURATION à partir de 19h ! — Début de la soirée 20h15

Sam 17 14h-17h — **ATELIER Kamishibaï #5** ♥
Retrouvons-nous pour nous entrainer à la lecture des histoires, proposé par *Michel*

Dim 18 10h-10h45 — **ATELIER Eveil musical (3 mois - 3 ans) ****
Venons partager un moment d'éveil aux sens par la musique, avec *Delphine Maman*

Dim 18 10h-13h — **ATELIER au JARDIN Spirale aromatique** ♥
Créons ensemble une spirale aromatique, technique de permaculture pour cultiver vos plantes aromatiques en optimisant l'espace

Dim 18 11h-13h — **GRAND MÉNAGE de Quai n°3 !** ♥
Participons au ménage de printemps de Quai n°3 pour faire briller notre tiers-lieu !

Pique-nique partagé !

	8h30	12h15	13h30	18h	20h	23h
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

Table ouverte tous les midis de 12h15 à 13h30
Ouvert au public — Ouvert lors des animations et à la location

QUAI N°3
TIERS-LIEU ECO-CITOYEN
1 place de la Gare à Montfort
07.74.96.62.62
quai-n3@cehapi.org
+ infos: www.cehapi.org

Dim 18 16h-20h — **RENCONTRE Jeux de société** ♥
Jouons à tout va un dimanche par mois !
Spécial jeu de rôle

Ven 23 19h30-22h — **CONCERT Les Cowboys Fringants chanté par Jaanel *** Chantons et dansons sur des reprises acoustiques du groupe québecois !
Petite RESTAURATION à partir de 19h !

Sam 24 10h-13h — **ATELIER Cuisine du Maghreb **** Ⓡ
Découvrons, préparons et dégustons un bon plat du Maghreb, avec *Amal* du *CIFE*

Fête de la nature !

Sam 24

14h30-16h30 — **ATELIER Cuisine : Equilibre ton assiette **** Ⓡ
Allions plaisir, santé et satiété en découvrant les bases d'un repas bien structuré et savoureux ! Avec *Marie-Pascale*

14h-17h — **ATELIER Semis et bombe à graines** ♥
Participons à un atelier ludique, manuel et convivial pour apprendre à végétaliser son environnement facilement !

14h-17h — **ATELIER Test de vélos électriques** ♥
Testons, pédalons, adoptons !

17h-18h — **ANIMATION Balade méditative** ♥
Portons un nouveau regard sur ce qui nous entoure avec cette balade méditative proposée par *Edwige Moisan*

20h30 - 22h30 — **CINÉ-DÉBAT Binettes contre anxiolytiques ****
Visionnons puis échangeons autour de ce film au *cinéma La Cane de Montfort*

Dim 25 — **RENCONTRES Parlons naissance*** Ⓡ
Proposé par *Jennifer Dauvergne, doula,* 2 horaires :
10h-11h30 pour tous, ouvrons le dialogue pour mieux accueillir la vie !
14h-15h30 entre femmes, un moment pour se dire, s'écouter, se rencontrer autour de ce grand passage de vie.

Dim 25 17h30-19h — **ATELIER Didjeridoo *** Prêt possible Ⓡ
Apprenons les bases pour jouer du Didjeridoo ou améliorons notre jeu, avec *Jérôme*

+ LE NUMÉRIQUE à Quai n°3

Les mardis 6, 13 et 27 14h-16h
ATELIER Mes 1ers pas en numérique ♥
Apprenons à nous débrouiller avec nos ordinateurs (pour personnes débutantes) avec *L'Agence départementale du pays de Brocéliande*

Mardis 13 et 27 12h-13h30
PERMANENCE Comptoir Numérique ♥
Trouvons ensemble des solutions simples à vos questions et problèmes sur le numérique avec *Seb*