



Septembre / Décembre
2022



Espace associatif - www.espace-mouneyra.com



118 rue Mouneyra à Bordeaux - 05 56 08 99 96

SOMMAIRE

Édito	p. 3
Présentation de l'espace interassociatif	p. 4
Le Café Mouneyra	p. 6
Chant	p. 8
Pilates	p. 9
Yoga	p. 10
Cafés philo	p. 11
AMAP	p. 12/14
Rando-philo.....	p. 15
Volontariat.....	p. 16/17
Théâtre	p. 18
Café mortel.....	p. 19
Conférences	p. 20
Journée mondiale de la philosophie.....	p. 21
Agenda	p. 22

Toutes les activités proposées seront réalisées dans le respect des mesures sanitaires en vigueur et sont susceptibles d'être modifiées, annulées ou reportées selon l'évolution des consignes sanitaires nationales ou locales.

“ L’utopie a changé de camp : est aujourd’hui utopiste celui
qui croit que tout peut continuer comme avant.”
Pablo Servigne

L'édito

Chers amis,

Grâce à votre soutien, l'Espace Mouneyra continue à jouer son rôle depuis 14 ans, celui d'un tiers lieu où se rencontrent des personnes de toutes origines, de toutes conditions sociales, de tous âges, pour contribuer au bien commun, un lieu où le partage est le moteur d'une dynamique créatrice.

Le 6 juin dernier, grâce à l'équipe municipale de la vie associative, l'Espace Mouneyra a participé à la tournée de la démocratie permanente. L'un des ateliers posait la question de l'urgence climatique et de la concertation citoyenne. Avec les drames de l'été qui ont détruit une partie de nos forêts, on réalise l'importance d'une implication citoyenne au quotidien pour développer des solutions locales dans ce désordre global, en réunissant les savoir-faire et les savoir-être.

La crise est déjà là, préoccupante et passionnante à la fois. Elle peut être vécue comme une opportunité : celle de décider dans quel monde nous souhaitons vivre. Les espaces associatifs de la ville sont ces lieux d'innovation, de rencontre, de formation et d'espérance.

C'est la vocation de l'Espace Mouneyra, un lieu où la différence est une force pour se relier, où la nature est intégrée dans les modes de vie urbain, un lieu où la culture du vivre ensemble se colore de celle de chacun.

En reprenant les mots de Pablo Servigne, nous avons besoin de tout le monde, par-delà optimisme et pessimisme, pour esquisser une nouvelle façon de vivre ensemble, plus sobre et plus heureuse. Notre ami Jacques Caplat, viendra en octobre vous parler de ce sujet.

A très bientôt, pour partager, se former et co-construire.

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 14 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.

Les associations présentes aujourd'hui :

L'association Les Fruits de la Terre Coopérative, qui propose des actions d'écologie conviviale au sein du quartier, des ateliers et conférences.

L'Être en Devenir, association qui propose des cours de yoga hebdomadaires.

R.A.P.I.D France, ONG de secourisme en cas de catastrophes naturelles, qui propose des formations et des actions citoyennes de volontariat d'urgence.

Nouvelle Acropole, école de philosophie qui propose de nombreuses activités autour de la philosophie, de la culture et du volontariat.

Bordeaux philo, association qui anime des cafés littéraires solidaires et des rando philo.

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 d'agriculture locale, biologique et avec une éthique de développement durable.

Vous pourrez venir y consommer de bons plats à petits prix et même proposer vos recettes de « grand-mère » que nous pourrions cuisiner ensemble afin de régaler chaque gourmand.



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

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

Contact :
05 56 08 99 96



Formule : plat / dessert / boisson : 10 €

Thé / jus de fruits : 2 €

Café : 1 €

L'adhésion obligatoire est de 5 €/an



Chant

Stella Marisova est une artiste lyrique et professeur de chant. Elle propose plus qu'une chorale : un atelier pratique pour chanter et apprendre à communiquer avec son corps, pour l'accorder comme un instrument de musique. Ces cours de chant vous proposent d'utiliser la technique de la respiration pour vous détendre et découvrir la couleur de votre voix. Une démarche pour retrouver l'harmonie indispensable entre corps et voix.

Reprise des cours le 15 septembre 2022



Agenda

Tous les jeudis à 19h30

Participation

40€/mois

Adhésion : 30€/an

Contact

Stella - 06 78 23 85 42

Stage

Dimanche 11 sept.

10h/17h - 50€

Concert de Noël

Jeudi 15 déc. - 20h30

Pilates

Le Pilates agit à la fois sur le corps et 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.

À noter !

Cours pré et post
natal sur demande.

Participation

115€/trimestre

& 320€ l'année

Adhésion : 30€/an

Agenda

Lundi 20h

Mercredi 18h

Contact

Angélique - 06 08 25 38 43

Cours assurés par zoom si nécessité

Reprise des cours le 12 septembre 2022

Yoga

Le Yoga tend à l'harmonie des facultés corporelles, affectives, mais aussi mentales et spirituelles de l'être humain.

Lors des cours, vous pourrez expérimenter les techniques suivantes : des postures, des mouvements d'énergie, de la respiration subtile, de la relaxation, de la concentration, etc.
Une pratique accessible à tous avec intensité progressive.

Agenda

Lundi 17h45/18h45 et 19h/20h

Participation

45€ le mois

90€/trimestre

- 20% pour les étudiants

Contact

05 56 90 14 04





Cafés Philo

Outil de réflexion et d'aide au développement du discernement, la pratique de la philosophie est un moment d'authenticité pour se rencontrer dans nos différences. C'est un exercice de confrontation pour apprendre à penser et partager ses idées.

Face à une question philosophique, plusieurs méthodes possibles, la préparation d'arguments, la définition des termes, le positionnement pour ou contre. Et s'en suivra la discussion et les échanges. Le tout se clôturera par un apport théorique sur les notions présentes dans la question.

Samedi 10 septembre - 18h

La philosophie est-elle utile à l'Homme ?

Vendredi 28 octobre - 19h

Qu'est-ce qu'une vie spirituelle ?

Jeudi 17 novembre - (plus d'info avec le programme de la journée mondiale de la philo)

La joie est-elle la négation de la souffrance?

Vendredi 25 novembre - 19h

Peut-on vivre sans l'autre ?

Participation

5€

Contact et réservation

Melvin - 06 10 84 31 59



Association Les Fruits de la Terre Coopérative

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.

Plus d'infos  Fruits de la Terre Bordeaux
Contact - Raj 06 77 33 60 85

Paniers bio

Distribution de fruits et légumes pour les adhérents

Tous les mercredis et jeudis entre 16h30 et 19h30

Engagement sur 6 mois

Contact : Raj 06 77 33 60 85

lesfruitsdelaterre33@yahoo.com

Adhésion 5€/an



ACTIVITES

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.

Samedi 10 septembre - 10h30/13h30

Samedi 8 octobre - 10h30/13h30

Samedi 19 novembre - 10h30/13h30

L'art de la bière

La brasserie Dobra propose une dégustation de bière à la fin de la journée porte ouverte de l'Espace Mouneyra. Pour les amateurs de bières, les amoureux de la nature, les curieux, Adrien saura vous faire découvrir toutes les subtilités de sa bière et vous racontera comment il fait sa bière à partir du houblon qu'il fait lui-même pousser.

Samedi 10 septembre à 18h

Visite ton producteur

Les saveurs du Bois du Roc et la Bière Dobra.

L'association propose aux adhérents et à tous ceux qui le souhaitent de rencontrer notre producteur de légumes « Les saveurs du bois du Roc » en Dordogne ainsi que notre producteur de bière officiel, Adrien avec sa « Dobra ».

Ateliers pratiques sur place et dégustations !

Samedi 17 Septembre - départ 9h

ACTIVITES

Conférence de Jacques Caplat : “ Une agriculture qui répare la planète ”

Fils de paysan, Jacques Caplat est agronome et ethnologue. Il a notamment participé à la création du réseau « Semences Paysannes ». Dans son livre « Une agriculture qui répare la planète » avec Vandana Shiva et André Leu, Jacques Caplat propose des solutions concrètes pour notre avenir.

Mercredi 12 octobre - 19h30 à la salle Amédée Larrieu.

Pl. Amédée Larrieu - Bordeaux

Tarif 10€ / 8€ pour les adhérents de l'association

« Les Fruits de la Terre Coopérative »

Cocktail dinatoire avec le conférencier
à l'Espace Mouneyra en suivant (réservation conseillée).

Les Rando Philo



« Si tu n'arrives pas à penser, marche.
Si tu penses trop, marche. Si tu penses mal, marche encore »
Jean Giono

Marcher et méditer, marcher et regarder, marcher et s'écouter, marcher seul et avec les autres, marcher et vivre le temps présent.

Les « promenades » proposées par Bordeaux Philo se veulent à la mode de Jean Jacques Rousseau. Ces ballades seront l'opportunité de lire de beaux textes de voyageurs, de marcheurs au gré des haltes et des découvertes.

Agenda

> Dimanche 30 octobre 2022 - 11H30 : RDV 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.

> Dimanche 13 novembre 2022- 11H30 : RDV Tram A direction Pessac Centre. 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..

Participation

Adhésion : 5€/an

Contact

Catherine - 06 61 75 82 24
Réservation conseillée

Volontariat



Nouvelle Acropole, école de philosophie en action dans la ville de Bordeaux, agit là où il y a besoin, humblement.

VOLONTARIAT AUPRES DES PERSONNES AGES

Aller à la rencontre des Anciens qui sont isolés, pour partager des moments simples avec le cœur.

VOLONTARIAT ECOLOGIQUE

Nettoyages du quartier Mouneyra et environs pour sensibiliser et encourager chacun à prendre soin de l'environnement à son échelle. La militance citoyenne en marche.

VOLONTARIAT SOCIAL, MARAUDES

Jeudi 29 septembre - jeudi 24 novembre - RDV à 19h

Les membres de l'école de philosophie vont régulièrement à la rencontre de ceux qui vivent dans la rue car le lien humain est le plus précieux de tous les présents.



World Clean Up Day

Samedi 17 septembre de 14h à 18h - Rdv à la statue de Chaban Delmas, place Pey Berland

Un moment autour des enjeux écologiques de notre monde. Nous commencerons localement à agir pour contribuer au mouvement du WCUD planétaire.

Journée du bénévolat

Dimanche 4 décembre de 10h à 14h

Être bénévole est un état d'esprit, une volonté d'être utile au monde. Cette journée est l'occasion de célébrer cette solidarité autour d'un atelier pratique et de partager une auberge espagnole, ensemble.

Pour plus de renseignements, contacter Julien 06 37 90 46 00

Atelier Théâtre *Parler Vrai*



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

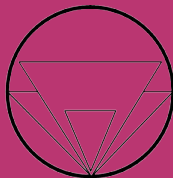
Les Samedis : 22 octobre - 12 novembre - 10 décembre - 28 janvier -
25 février - 25 mars - 29 avril - 13 mai - 24 juin
10h/13h

Participation

La séance : 20€

Inscription pour la totalité (9 ateliers) : 150€

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



Café mortel



Le Café Mortel est un espace pour celles et ceux qui se sentent concerné.e.s ou s'interrogent sur le deuil et la mort. C'est un moment de partage où chacun.e peut s'exprimer, être écouté.e sans aucun jugement, ni commentaire. C'est un temps où on peut témoigner de son vécu "à bâtons rompus". Il n'y a pas de thème imposé : le moment se forme à partir de ce qui émerge.

Activité organisé par Syprès et Boboyaka. Suivi d'un repas au café associatif 5€ d'adhésion + la formule classique de l'Espace Mouneyra.

Agenda

Jeudi 6 octobre à 18h

Participation

Gratuit

Contact et réservation

accueil@sypres.fr

(indiquez votre participation ainsi que votre nom, prénom et numéro de téléphone)

Conférences et ateliers

NOTRE EXISTENCE A-T-ELLE UN SENS ?

La question du sens de la vie est au cœur de la philosophie. Elle est intimement liée au lien que nous pouvons avoir avec l'origine de notre existence. Les réflexions des grands philosophes sont des trésors pour éclairer notre quête. Ils nous sont porteurs d'un élan d'enthousiasme pour sortir du pessimisme ambiant. Nous vous proposons de découvrir la philosophie des Stoïciens. Aujourd'hui, en quoi ces enseignements peuvent-ils nous aider à mieux vivre les défis de notre temps ?

Notre existence a-t-elle un sens ?

> Mercredi 7 septembre à 19h - 5€

L'École des Stoïciens : une philosophie pour aujourd'hui

> Mercredi 14 septembre à 19h - 5€

CYCLES D'ATELIERS DE PHILOSOPHIE PRATIQUE

Être philosophe, ce n'est pas savoir beaucoup de choses, être érudit ou intelligent. Être philosophe, au sens traditionnel du terme (amoureux de la sagesse), c'est avant tout savoir penser par soi-même, savoir se relier aux autres, et agir en cohérence avec ses valeurs. Bref, être philosophe : c'est simple.

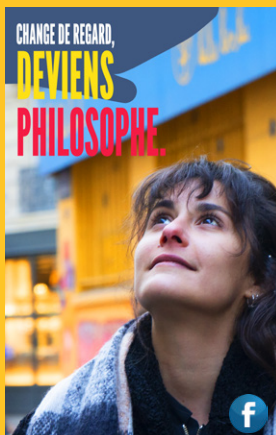
Cycle d'ateliers de philo pratique

> Samedi 10 septembre à 16h30 :
Présentation et inscription au cycle.

> Mercredi 21 septembre à 19h : Début
du cycle d'atelier.

Cycle de 19 ateliers hebdomadaires.

Tarif du cycle : 45€/mois (*35€ tarif réduit, ét. et D.E.) + 35€ d'adh. à l'association.



Journée mondiale de la philo



Dans le cadre de la journée mondiale de la philosophie instituée par l'Unesco, les associations de philosophie de l'Espace Mouneyra vous proposent plusieurs activités sur 3 jours.

Le jeudi 17 novembre, conférence de Marc de la Ménardière, co-producteur du film "En quête de sens", 19h30 à l'Athénée Municipal. Seront organisés un atelier de philosophie pratique, une rando philo et un café philo.

Le détail de la programmation est à consulter sur notre site internet : www.espace-mouneyra.com

	DATE	HORAIRE	DÉSIGNATION	TARIF	PAGE
	Merc. 7 sept.	19h	Conférence	5€	20
	Sam. 10 sept.	10h30	Les Mains dans la Terre	gratuit	13
	Sam. 10 sept.		Portes ouvertes	gratuit	
	Sam. 10 sept.	16h	Atelier Philo Pratique	gratuit	20
	Sam. 10 sept.	18h	Café philo	gratuit	11
	Sam. 10 sept.	18h	L'art de la bière	10€	13
	Dim. 11 sept.	10h/17h	Stage de chant	50€	8
	Merc. 14 sept.	19h	Conférence	5€	20
	Sam. 17 sept	9h	Visite ton producteur	gratuit	13
	Sam. 17 sept	14h	Word Clin Up Day	gratuit	17
	Merc. 21 sept.	19h	Atelier Philo Pratique	5€	20
	Jeudi 29 sept	19h	Maraude	gratuit	16
	Jeudi 6 oct.	18h	Café mortel	gratuit	19
	Sam. 8 oct.	10h30	Les Mains dans la Terre	gratuit	13
	Merc. 12 oct.	19h30	Conférence	10€	14
	Sam. 22 oct.	10h/13h	Atelier théâtre	20€	18
	Vend. 28 oct.	19h	Café philo	gratuit	11
	Dim. 30 oct	11h30	Rando Philo	5€	15
	Sam. 12 nov.	10h/13h	Atelier théâtre	20€	18
	Dim. 13 nov.	11h30	Rando Philo	gratuit	15
	Jeu. 17 nov.		Café Philo	gratuit	21
	Jeu. 17 nov.	19h30	Conférence	10€	21
	Sam. 19 nov.	10h30	Les Mains dans la Terre	gratuit	13

DATE	HORAIRE	DÉSIGNATION	TARIF	PAGE
Jeud. 24 nov.	19h	Maraude	gratuit	16
Vend. 25 nov.	19h	Café Philo	5€	11
Dim. 4 dec.	10h/14h	Journée du bénévolat	gratuit	15
Jeu. 15 Dec.	20h30	Concert de Noël	gratuit	8
Sam. 10 Dec.	10h/13h	Atelier théâtre	20€	18

Agenda

Pour retrouver toutes les activités 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 Lorris C. / p. 1-5-7 Marine A / p. 6 Raphael Lagardère / p.8 Stella M. / p.1-9-10-13-15-18-19-20 Unsplash* / p.16-17 Melchior / p.20-21 Nouvelle Acropole / p.24 Unsplash*



" Le bonheur ne se décrète pas, ne se convoque pas,
mais se cultive et se construit peu à peu dans la durée.
Le bonheur est une manière d'être,
or les manières s'apprennent. "

Matthieu Ricard