



Espace culturel Mouneyra



Programme d'activités
Septembre / Décembre
2023

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
Chant	p. 8
Pilates	p. 9
Cafés philo	p. 10
Stage Hildegard - Chant et méditation	p. 11
Théâtre	p. 12
Slam	p. 13
Paniers bio	p. 14
Activité écologie	p. 15
Ateliers philo	p. 16
Randos philo	p. 17
Volontariat	p. 18
Café Mortel	p. 19
Conférence Khalil Gibran	p. 20
Journée mondiale de la Philo	p. 21

L'édito



Chers toutes et tous,

Avez-vous déjà essayé de créer à plusieurs ? Dans votre vie professionnelle, personnelle ou associative ? C'est souvent l'occasion de se rencontrer et de se découvrir mais aussi de se confronter à des idées différentes. Face à cela, plusieurs manières de réagir sont possibles, Voltaire nous enseigne que "la discorde est le plus grand mal du genre humain" et que "la tolérance en est le seul remède". La tolérance est l'attitude qui admet chez les autres des manières de penser et de vivre différentes des siennes propres. Elle permet un vivre ensemble apaisé et créatif, un enseignement précieux au regard des récentes actualités.

L'Espace Mouneyra ne détient pas de solution toute faite au vivre ensemble, mais nous sommes riches de 15 années d'expérience : des projets associatifs qui cohabitent et se coordonnent pour maintenir ouvert un lieu de diversité et qui font vivre les valeurs humaines à travers ses activités : solidarité, écoute, tolérance, créativité, liberté, expression ...

Comme dans toute œuvre collective, il y a eu des incompréhensions et des difficultés. Mais fort des valeurs de ce projet, les crises ont fait grandir les hommes et les femmes tout en le faisant évoluer. C'est un lieu où chaque initiative peut trouver sa place et donner sa couleur.

Aujourd'hui, c'est un espace de formation avec les arts du corps et de la voix : cours de yoga et de Pilates, ateliers slam et rap pour mettre en rythme des textes porteur d'idéaux, ateliers théâtre pour se mettre en scène. La philosophie pour penser par soi-même et agir avec discernement. Sans oublier l'épicerie bio pour une consommation locale, avec des ateliers de permaculture en pleine ville.

Nous sommes heureux d'accueillir cette diversité dans notre quartier et de réunir des visages différents qui agissent avec le cœur.



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.

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

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 pourrions cuisiner ensemble, et 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





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.

Agenda :

Les lundis de 19h à 20h

Participation :

40€/ mois

Adhésion : 30€/ an

Stage spécial sur les chakras :

Dimanche 24 septembre de 10h à 17h - Tarif : 50€

Concert de Noël :

Jeudi 14 décembre à 20h30

Contact et réservation : Stella - 06 78 23 85 42



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

Nouveau : Atelier de Yoga aérien sur demande

Agenda :

Les lundis à 20h et mercredis à 18h

Participation :

125€/ trimestre

Ou 340€/ l'année

Adhésion : 30€/an

Contact : Angélique - 06 08 25 38 43



Association
Nouvelle Acropole
Bordeaux

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.

Agenda :

Samedi 9 septembre - 17h15 : Faut-il vivre sa vie comme une aventure ?
(gratuit - journée porte ouverte)

Vendredi 20 octobre - 19h : Faut-il apprivoiser la solitude ?

Vendredi 10 novembre - 19h : La mort a-t-elle un sens ?

Vendredi 8 décembre - 19h : Peut-on tout pardonner ?

Participation : 5€

Contact et réservation : 06 73 33 68 92



Association
Espace Mouneyra

Chanter Hildegarde stage de chant et méditation

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. La technique vocale en conscience corps et voix s'inspirera des enseignements d'Hildegarde (des vents aux éléments, du végétal à l'animal, dans l'équilibre et l'harmonie) de ses chants et de la modalité médiévale. Des temps de méditation viendront ponctuer les journées, ou des cercles de chant et méditation, en abordant des techniques de méditation et de silences issues du chant sacré et du yoga du son.

Intervenante : Fabienne Cellier-Triguel, Conseillère artistique de la compagnie Voix d'Aunis, artiste lyrique et médiévale, soprano. Professeur de chant (DE)

Agenda :

11 et 12 novembre - 10h-13h / 14h30-17h30

Participation : 150€

Participation : 12€ (végétarien, sans alcool)

Contact : 05 56 08 99 96



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 :

Samedi 9 septembre : atelier découverte 15h (gratuit - journée porte ouverte)

1 samedi par mois de 10h à 13h :

28 octobre - 25 novembre - 9 décembre - 27 janvier - 24 Février - 23 Mars -
27 Avril - 25 Mai - 22 Juin

Participation :

La séance : 20€

Contact : Sarah - 06 24 02 70 45

sarahchoisnel@gmail.com



Atelier Slam & Rap

Apprendre et oser poser des mots, sur le papier et sur le tempo.
Aujourd'hui, le rap et le slam sont des outils très écoutés et pleins de ressources.
Pourquoi ne pas les utiliser pour créer, canaliser, structurer sa pensée, rythmer nos poésies, ou même formuler simplement ce que nous avons sur le cœur ?
Ces exercices d'écriture, de diction et de rythme vous permettront de découvrir ou de vous perfectionner et d'échanger avec le groupe pour apposer votre parole sur un fond musical.

Agendas :

Samedi 9 septembre : atelier découverte 14h15 (gratuit - journée porte ouverte)

1 Vendredi par mois : 19h/21h

20 octobre - 10 novembre - 8 décembre

Participation :

La séance : 3€

Contact : Anthony - 06 59 62 25 35

Réservation Hello Asso

<https://bit.ly/3jsLhQr>



Association
Les Fruits de la Terre

Paniers Bio

A l'heure où l'écosystème est en crise, l'association les Fruits de la Terre 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 19h30

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



Association
Les Fruits de la Terre

Ateliers écologie

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 de 10h30/13h30 : 25 février - 25 mars - 22 avril - 13 mai

Troc de plantes

L'association les Fruits de la Terre organise un troc de plantes, de boutures et de graines. L'occasion que chacun amène une plante, la fasse découvrir et puisse repartir avec une nouvelle découverte. Des échanges : de végétaux, de bons conseils, de découverte, de trucs et astuces au programme !

Samedi 29 avril 2023 - 15h/18h

Dégustation de Vin Bio Saint Emilion (château Laline)

Venez découvrir notre producteur de Vin Bio Saint Emilion lors d'une dégustation.

La soirée sera suivie d'un moment convivial autour de Tapas et verres de vin.

Samedi 29 Avril - 18h30/20h00 - Tarif 10€/ 8€*.



Cycle d'Ateliers Philo

Et si on se préoccupait de l'essentiel ?

Dans toutes les cultures, d'orient comme d'occident, la philosophie est une approche intérieure de la vie, un voyage vers l'esprit, un lien et une tension entre la volonté et les passions de la personnalité. Ce voyage conduit à une ouverture, à la connaissance intérieure que nous faisons partie de quelque chose de plus vaste.

Un cycle d'initiation sur 19 semaines accessible à tous

Nos ateliers de philosophie pratique vous proposent un programme découverte hebdomadaire pour apprendre à changer de regard sur ce qui nous arrive et comprendre le monde autrement

Agenda :

Cycle d'ateliers de philosophie pratique :

Les mercredis, à l'Espace Mouneyra, à partir du 20 septembre à 19h.

Inscriptions recommandées - infos : deviens-philosophe.fr

Tarif atelier découverte : 5€

Contact et réservation : 06 73 33 68 92



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 où 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 !

Agenda :

Dimanche 15 octobre - 10h00 - RDV Tram C - Arrêt Vaclav Havel
"Vers le Sud" - 17 Km

Dimanche 19 novembre - 10h00 - RDV Tram A - Arrêt La Buttinière
"Les balcons de la Buttinière" - 18 km

Dimanche 10 décembre - 10h00 - RDV Tram A - Arrêt Dravemond.
"Les montagnes russes" - 20 km

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



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 cœur. Les dates seront consultables sur le site Nouvelle Acropole.

VOLONTARIAT ECOLOGIQUE

World Clean Up Day - Samedi 16 septembre - 14h / 17h30.

Rendez-vous Rive Droite, pour un nettoyage des berges de la Garonne pour mener une action de nettoyage. Le volontariat écologique, dans une école de philosophie, est une opportunité d'agir en apprenant, car chaque acte est une opportunité d'apprendre de soi et de son environnement.

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 - RDV à 19h un 1 jeudi par mois.

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



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 organisée par Sypres suivi d'un repas au café associatif
Repas pour 10€ au café associatif (adhésion comprise)

Agenda :

Jeudi 19 Octobre à 19h

Participation gratuite

Contact : Réservation : accueil@sypres.fr

Indications à transmettre : nom, prénom et numéro de téléphone et si repas



Association
Nouvelle Acropole
Bordeaux

Khalil Gibran

Les philosophes de l'âme et les mystères de la vie intérieure

Se plonger dans les mots de Khalil Gibran est une belle manière de s'éveiller à la réflexion et à la spiritualité. Poète libanais, il utilise les images et les symboles pour parler de l'essentiel, il y dévoile sa philosophie universelle et intemporelle. Que l'on connaisse déjà ou que ce soit la première fois, les vers imagés de ce poète amènent à un voyage intérieur.

Agenda :

Conférence - Vendredi 6 octobre, 19h30

Participation : 5€

Tapas pour 10€ au café associatif (adhésion comprise)

Contact : 06 73 33 68 92

Espace Mouneyra

PORTES OUVERTES

Samedi 9 Sept.

Entrée libre

Fresque Agro-Alim
avec les Fruits
de la Terre
9h30-12h30
Sur réservation

PROGRAMME Ateliers découverte

- 13h30 Pilates
- 14h15 Slam
- 15h Théâtre
- 15h45 Chant
- 17h15 Café philo
- 18h30 Atelier Philo
- 19h30 Apéro convivial



DATE	HORAIRE	DÉSIGNATION	TARIF	PAGE	DATE	HORAIRE	DÉSIGNATION	TARIF	PAGE
Samedi 9 septembre	13h30	PORTES OUVERTES							
Samedi 16 septembre	14h/18h	World Clean-Up Day	gratuit	18			Les Mains dans la Terre		
Mercredi 20 septembre	19h	Atelier philo	5€	16					
Mercredi 27	19h	Atelier philo	5€	16					
Jeudi 5 octobre	19h	Maraude	gratuit	18					
Vendredi 6 octobre	19h30	Conférence K. Gibran	5€	20					
Dimanche 15 octobre	10h	Rando philo	gratuit	17					
Jeudi 19 Octobre	19H	Café mortel	gratuit	19					
Vendredi 20 octobre	19h	Café philo	5€	10					
Vendredi 20 octobre	19h	Atelier slam	3€	13					
Samedi 28 octobre	10h/13h	Atelier théâtre	20€	12					
Jeudi 2 novembre	19h	Marude	gratuit	18					
Vendredi 10 novembre	19h	Café philo	5€	10					
Vendredi 10 novembre	19h	Atelier slam	3€	13					
S. 11 / D. 12 novembre	10h/17h30	Stage Hidegarde	150€	11					
Dimanche 19 novembre	10h	Rando philo	gratuit	17					
Samedi 25 novembre	10h/13h	Atelier théâtre	20€	12					
Jeudi 7 décembre	19h	Maraude	gratuit	18					
Vendredi 8 Décembre	19h	Café philo	5€	10					
Vendredi 8 Décembre	19h	Atelier slam	3€	13					
Samedi 9 décembre	10h/13h	Atelier théâtre	gratuit	12					
Dimanche 10 décembre	10h	Rando philo	20€	17					
Jeudi 14 décembre	20h30	Concert de Noël	gratuit	8					
Dimanche 24 décembre	10h/17h	Stage de chant	50€	8					

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. 1-5 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*

“ La discorde est le plus grand mal du genre humain,
et la tolérance en est le seul remède. ”

Voltaire