



*Programme d'activités*

Septembre/ Décembre  
2025

118 rue Mouneyra à Bordeaux  
[www.espace-mouneyra.com](http://www.espace-mouneyra.com)  
05 56 08 99 96



## SOMMAIRE

L'Édito .....	p.3
Présentation de l'espace interassociatif .....	p. 4
Les locaux de l'Espace Mouneyra .....	p. 5
Le Café Mouneyra .....	p. 6
Le Ghiotto Café .....	p. 7
Matinée portes ouvertes .....	p. 8
Atelier théâtre .....	p. 9
Atelier Chant .....	p. 10
Pilates Asana .....	p.12
Méditation matinale .....	p.13
Yoga .....	p.14
Cafés philo .....	p. 16
Ateliers philo .....	p. 17
Paniers bio .....	p. 18
Ateliers écologie .....	p. 19
Randos philo .....	p. 20
Festival Nuits de la philosophie .....	p. 21
Agenda .....	p. 21
Contact .....	p. 23

## L'édito



### **Chères toutes et tous,**

En cette rentrée 2025, dans un monde souvent agité, nous restons convaincus que les liens de proximité, les gestes simples et les espaces partagés sont essentiels.

Depuis 17 ans, l'Espace Mouneyra accueille celles et ceux qui souhaitent créer, réfléchir, se rencontrer. Ensemble, nous continuons à faire vivre un lieu où l'art, l'écologie, le prendre soin et la parole libre se retrouvent.

Cette année encore, nous aurons à cœur d'accompagner les projets qui nourrissent le quartier : les actions de permaculture et la distribution de paniers bio par Les Fruits de la Terre, les cours de pilates et de yoga, les ateliers de philosophie pratique qui invitent à penser notre quotidien au rythme de la vie.

Depuis quelques mois, le café Ghiotto ouvre en journée du mardi au vendredi, avec sa cuisine italienne, ses pâtisseries et ses cafés, pour savourer un moment, seul ou à plusieurs. Une occasion de venir découvrir l'espace.

Merci à toutes les personnes qui, à leur manière, contribuent à faire de cet espace un lieu vivant et accueillant.

Au plaisir de vous retrouver,

**L'équipe de l'Espace Mouneyra**



*"L'impossible est le seul adversaire digne de  
l'Homme."*

Andrée Chedid

# *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 17 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 :

[facebook.com/amisespacemouneyra/](https://www.facebook.com/amisespacemouneyra/)

et sur notre site internet

[www.espace-mouneyra.com](http://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 : 06 62 94 37 03



## *Le café Mouneyra*

Association Espace 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.

Vous pourrez y consommer de bons plats à petits prix et même proposer vos recettes de grand-mère, que nous pourrions 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 et les soirs de conférence.

### **Formule adhérents:**

Plat / dessert / boisson : 15€

Thé / jus de fruits : 2€

Café : 1€

**Contact :** 05 56 08 99 96



## Le Ghiotto Café

-

Depuis le **mardi 3 juin**, un nouveau lieu gourmand s'est installé à **l'Espace Mouneyra** : le **Ghiotto Café**.

Ouvert du **mardi au vendredi**, de **10h à 18h**, ce café chaleureux et convivial vous propose une sélection de **sandwichs italiens** – **des paninis savoureux** – accompagnés de boissons chaudes ou froides, le tout dans une ambiance détendue, propice à la pause déjeuner, pour un café entre amis ou à la découverte de nouvelles saveurs.

**Agendas** : Ouvert du mardi au vendredi de 10h à 18h.  
Et un vendredi par mois Apéritivo !

**Contact** : 06 51 02 13 48 - [cafe.ghiotto@gmail.com](mailto:cafe.ghiotto@gmail.com)

**SAMEDI**

**13 SEPT**

**10H**

# Portes Ouvertes

**ATELIERS D'ESSAI**

30 MIN

**10H30 : MÉDITATION**

**13H : PILATES**

**13H45 : HATHA YOGA**

**14H30 : THÉÂTRE**

**15H15 : CHANT**

**16H : CAFÉ PHILO (1H)**

**STANDS DÉCOUVERTE**

DE 13H À 18H

ASSOCIATION LES FRUITS  
DE LA TERRE

ASSOCIATION BORDEAUX  
PHILO

VOLONTARIAT  
PHILOSOPHIQUE



En présence de  
Ghiotto Café,  
Restauration  
rapide italienne.





## Atelier Théâtre

Association Espace Mouneyra

Le théâtre est une forme d'expression qui permet de se connaître et de se révéler. A travers des exercices qui permettent de respirer, d'exprimer des émotions et de faire entendre sa voix. Chacun peut y mettre la couleur de son expérience et de son être, pour créer des moments de partage unique sur scène.

« Le théâtre vit de temps et d'opposition »

**Agenda :** 1 samedi par mois de 10h à 13h :

18 oct. - 8 nov - 20 dec

10 janv. - 14 fév. - 14 mars - 11 et 25 avril - 9 et 23 mai - 6 et 20 juin

**Participation :** Atelier à 30€ / 6 ateliers 150€ / tous les ateliers 210€

**Contact :** Benoit : 06 40 32 80 10



## Chant cours, et concert

Association Espace Mouneyra

Vous aimez chanter et vous n'arrivez pas à libérer votre voix ?

La solution : un atelier pour chanter et apprendre à communiquer avec votre voix et faire de tout votre corps un instrument de musique. Vous découvrirez la technique de la respiration, mais aussi la meilleure façon d'ouvrir votre "vraie" voix et de la placer.

Je vous propose d'explorer la variété française et internationale, avec quelques détours par le jazz, le gospel et le chant classiques.

Mes trente années d'expérience me permettent de vous guider efficacement et dans le respect de votre santé vocale. Je vous aiderai à ressentir et à développer vos capacités d'interprétation et d'expression.

Stella Marisova, professeur de chant

**Cours de chant en hebdomadaire** : Les jeudis de 20h à 21h

**Contact et réservation** : 06.78.23.85.42 - [stella.marisova@orange.fr](mailto:stella.marisova@orange.fr)

[www.stella-marisova-artiste.com](http://www.stella-marisova-artiste.com)



## Stage de chant : Ouvrir le chakra gorge

Association Espace Mouneyra

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.

Sa méthode s'adapte à votre psychologie et à votre personnalité. Elle vous permet de découvrir votre véritable identité et de comprendre votre moi profond pour en retirer du bien-être et développer votre plein potentiel.

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 28 Septembre - 10h/17h

**Participation :** 50 €

**Contact et réservation :** 06.78.23.85.42 - [stella.marisova@orange.fr](mailto:stella.marisova@orange.fr)



## Pilates Asana

—  
Association Corps de Lune

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



## Méditation matinale

—  
Association Espace Mouneyra

Vivre le moment présent tout en avançant.

Chaque jeudi matin, venez prendre 45 minutes pour vous recentrer, avec une séance de méditation centrée sur un thème de pleine conscience, suivie d'un moment de partage. Cette séance offre la possibilité de commencer la journée avec un moment privilégié avec soi avant de se présenter au monde qui nous entoure.

Narayan a grandi dans le monde de la méditation, il s'est formé en 2022 à l'enseignement de la pleine conscience. Depuis, son souhait est de relier la méditation à l'action, afin qu'elle puisse devenir un soutien concret dans notre quotidien

**Agenda** : Jeudis de 7h à 7h45, parfois en visio

**Tarif** : 7€ la séance, 25€ les 5 séances

**Contact et réservation** : Narayan Aylward - 07 86 18 94 28



## Yoga

---

Association Hara Zone

*"Ma pratique du yoga s'est développée sur la base de l'écoute du corps. Le mouvement et la posture de yoga sont alors habités par la quiétude. C'est un yoga accessible où le compliqué se transforme en naturel. Cette expérience physique transcende l'être dans son ensemble."*

Martha Sordo Letang est espagnole d'origine et professeure de yoga depuis 20 années. Certifiée par Yoga Alliance et RYE (yoga dans l'éducation). Formée au « PCI: processus corporel intégrative » (Thérapie Corporelle) et en Art de la scène au Théâtre de la Danse à Madrid.

**Agenda :** Les lundis de 18h30 à 19h45 reprise des cours le 22 sept.

**Participation :** 150 € /10 Cours ou 18 € / Cours

**Contact :** Marta : 06 30 83 56 52 s.letangmarta@yahoo.es



## Atelier Voyage Intérieur

—  
Association Hara Zone

Pour donner l'espace au lâcher-prise, au droit d'être sans jugement, à l'inspiration, à l'exploration du moi profond, à la libération des sens; à la bienveillance et à la connexion aux autres.

- Différentes techniques psycho-corporelles
- Processus Corporel Intégratif

Avec Martha Sordo Letang

Ateliers de 10h a 12h30

- "Habiter le Corps" : Samedi 11 octobre

- "Corps présent" Samedis 23 novembre et 13 decembre

Participation : 25 €

Contact : Marta : 06 30 83 56 52 s.letangmarta@yahoo.es



## Cafés Philo Socratiques

Association Nouvelle Acropole Bordeaux

Face à une question philosophique, plusieurs méthodes sont possibles selon les échanges et les besoins : préparation d'arguments, définition des termes, prise de position pour ou contre, etc.

La séance se clôturera par un apport théorique en lien avec la question abordée.

### Agenda :

Porte ouverte : Samedi 13 septembre à l'occasion de la porte ouverte, séance découverte à 16H : La diversité s'oppose-t-elle à l'unité ?

Vendredis 19h30 :

- 26 septembre : Peut-on s'épanouir dans un monde en crise ?
- 10 octobre : Peut-on changer ses préjugés ?
- 14 novembre : La diversité s'oppose-t-elle à l'unité ?
- 30 janvier : La science peut-elle avoir réponse à tout ?

Participation : 5 €

Contact : 06 51 18 39 01



## Cycles d'Ateliers Philo

—  
Association Nouvelle Acropole Bordeaux

Un cursus d'initiation qui présente les préceptes des philosophies d'Orient et d'Occident et leurs applications concrètes pour nous-même et dans nos actions quotidiennes.

Il s'articule autour de trois grands thèmes qui répondent aux questions suivantes : Qui suis-je ? (Éthique) Comment vivre ensemble ? (Sociopolitique) et vers quel futur allons-nous ? (Philosophie de l'histoire). Il est accompagné de documents écrits remis aux participants.

Proposé par l'association Nouvelle Acropole qui nous invite à nous mettre en mouvement et intégrer par nous-même les enseignements de manière pragmatique et concrète dans notre quotidien.

**Agenda** : Un cycle d'initiation de 19 ateliers accessibles à tous qui a lieu tous les mardis.

**Atelier découverte** : 5€ - Mardis 23 et 30 septembre à 19h  
Inscriptions recommandées

**Contact et réservation** : 06 51 18 39 01 - infos : [deviens-philosophe.fr](http://deviens-philosophe.fr)



## *Paniers bio*

—  
Association Les Fruits de la Terre

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'être humain 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.

**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](mailto:lesfruitsdelaterre33@yahoo.com)

Plus d'infos  Fruits de la Terre Bordeaux



## Ateliers écologie

Association Les Fruits de la Terre

### 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 :** Entrée libre. samedi 10h30 au Jardin de la Béchade  
27 septembre – 11 octobre – 1er novembre

A noter dans son agenda pour le semestre suivant :

- Festival du Jour de la Terre-Mère : 18 Avril 2026
- 48 h de l'agriculture urbaine : Fin avril-Début mai 2026



## Randos Philo

Association Bordeaux 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 » E Sablé.*

Bordeaux Philo propose des errances urbaines, alliant respirations vertes et retour sur soi. Inspirez ! Expirez ! Marchez !

### Agenda :

- Dimanche 5 octobre : RDV 10h à l'Espace Mouneyra. Marcher en ville en levant le nez, en prenant le temps de regarder les jardins, les parcs.
- Samedi 15 novembre : RDV à 10h à la Librairie « LE VRAI LIEU » à Gradignan dans le cadre de la Journée mondiale de la Philo.

**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



## *Festival les Nuits de la philosophie*

Associations Les Nuits de la Philosophie  
& toutes les asso partenaires

Les Nuits de la Philosophie est une initiative originale pour partager avec le plus grand nombre des accès variés aux sagesses contenues dans la philosophie.

C'est un Festival qui rassemble des partenaires comme des libraires, artistes, comédiens, écrivains, associations, magazine, radio, et bien sûr des philosophes !

Ce Festival présent dans plusieurs pays se déroule autour de la Journée Mondiale de la Philosophie décrétée par l'UNESCO.

**Agenda :** Du 6 au 21 novembre 2025

Toutes les informations seront mises à jour sur les sites et réseaux sociaux.

# Agenda

Espace Mouneyra

DATE	HORAIRE	DÉSIGNATION	TARIF	PAGE
Sam. 13 Sept.	10h / 18h	Portes ouvertes	Gratuit	8
Sam. 27 Sept.	10h30	Atelier écologie	Gratuit	19
Mar. 23 Sept.	19h	Atelier Philo	5 €	17
Ven. 26 Sept.	19h30	Café Philo	5 €	16
Dim. 28 Sept	10h / 17h	Stage de Chant	50 €	11
Mar. 30 Sept.	19h	Atelier Philo	5 €	17
Sam. 11 Oct.	10h30	Atelier écologie	Gratuit	19
Dim. 5 Oct.	10h	Rando philo	5 €	20
Ven. 10 Oct.	19h30	Café Philo	5 €	16
Sam. 11 Oct.	10h/12h30	Stage de Yoga	25€	15

# Agenda

Espace Mouneyra

DATE	HORAIRE	DÉSIGNATION	TARIF	PAGE
Sam. 18 Oct.	10h / 13h	Atelier Théâtre	30€	9
Sam. 1er Nov.	10h30	Atelier écologie	Gratuit	19
6 - 21 Nov.	/	Les Nuits de la Philosophie	/	21
Sam. 8 Nov.	10h / 13h	Atelier Théâtre	30€	9
Ven. 14 Nov.	19h30	Café Philo	5€	16
Sam. 15 Nov.	10h	Rando philo	5 €	20
Sam. 23 Nov.	10h/12h30	Stage de Yoga	25€	15
Sam. 13 Dec.	10h/12h30	Stage de Yoga	25€	15
Sam. 20 Dec.	10h / 13h	Atelier Théâtre	30€	9



*"Le bonheur c'est lorsque vos actes  
sont en accord avec vos paroles"*  
Gandhi