

Espace Vollon

Espace inter-associatif



Volontariat

Philosophie pratique

Conférences

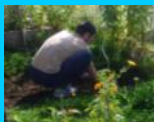
Musique & méditation

Atelier artistique

Yoga du rire

Hatha-Yoga

Paniers Bio



Programme • Sept 2019 > Jan 2020

Sommaire

○ L'Espace Vollon	Page
Edito	1
Portes Ouvertes	3
Soirée en chanson.....	4
Exposition-vente de Noël.....	5
○ Volontariat	
Maraudes auprès des sans-abris.....	6
Association Les Fruits de la Terre Coopérative	7
Volontariat au Jardin d'Avenir + Ateliers.....	8
World-Clean Up Day.....	9
○ Cours & Ateliers hebdomadaires	
Musique et méditation.....	10
Philosophie pratique.....	11
Hatha-Yoga.....	12
Atelier artistique... ..	13
Yoga du rire.....	14
○ Conférences	15
○ Calendrier des activités	17

Contact : 04 78 37 57 90
espace.vollon@gmail.com

www.espace-vollon.fr

Édito

Depuis 6 ans, l'association Espace Vollon œuvre pour faire vivre un espace inter-associatif dans l'esprit de la transition, avec des rencontres, des partages et des activités qui donnent du sens et qui permettent aux habitants du quartier de se rencontrer, de partager.

Les activités proposées au sein de l'Espace Vollon permettent à chacun de vivre un moment chaleureux, avec les bénévoles et les intervenants qui sont heureux de vous accueillir dans une atmosphère altruiste et humaniste.

Avec les associations partenaires, nous vous proposons trois types d'activités :

- Des **activités de volontariat écologique et social**
- Des **ateliers hebdomadaires** : ateliers de philosophie pratique, cours de hatha yoga et de yoga du rire, ateliers artistiques, et une toute nouvelle activité : musique et méditation.
- Des **conférences culturelles**

Nous vous souhaitons une belle rentrée 2019 !

Au plaisir de partager avec vous.

Quentin Contrefois,
Président de l'association Espace Vollon





Portes ouvertes à l'Espace Vollon

Samedi 14 septembre
de 14h30 à 21h

14h30-18h30
Présentation de
nos activités

18h30
Pot de
bienvenue

19h-21h
Soirée
Chants marins

**ENTRÉE
LIBRE**

**Yoga
du rire**

**Philosophie
pratique**

**Hatha
Yoga**

**Musique &
méditation**

**Activités
de
Volontariat**

**Arts
plastiques**

**Paniers bio
solidaires**



Portes ouvertes à l'Espace Vollon

Samedi 14 sept. de 14h30 à 21h

L'Espace Vollon ouvre ses portes !

Présentation de nos activités et renseignements et inscriptions auprès des associations partenaires :

Hatha Yoga, Yoga du rire, formation en philosophie pratique, musique et méditation, ateliers artistiques, paniers bio et solidaires, activités de volontariat, etc.

Au programme :

- **de 14h30 à 18h30** : présentation des associations partenaires
- **à 18h30** : pot de bienvenue et mot du président
- **de 19h à 21h** : soirée « chants marins »

Entrée libre.

Contact : Quentin (06 23 79 11 15)
Email : espace.vollon@gmail.com



Soirées en chanson

Embarquement immédiat pour voler dans les airs des classiques de la chanson française.

Au rythme de sa guitare, Serge, le musicien saltimbanque, va embraser la soirée !

Soirée « chants marins »

Samedi 14 sept. de 19h à 21h

Soirée « chanson française »

Samedi 5 oct. de 19h à 21h

Entrée libre.

Possibilité de restauration sur place.

Contact : Quentin (06 23 79 11 15)

Email : espace.vollon@gmail.com



Exposition-Vente de Noël

Du 7 au 20 décembre
(aux heures d'ouverture de l'Espace Vollon)

Les partenaires de l'Espace Vollon réalisent une exposition vente pour donner du sens à vos cadeaux de Noël : artisanat, reproductions d'art, ouvrages philosophiques, paniers garnis, chèque cadeaux pour les activités, etc.

Entrée libre.



Faites vos cadeaux de Noël vous-mêmes

Samedi 14 décembre de 14h30 à 17h

Retrouvons l'art du faire soi-même, pour remettre du sens et de la qualité dans nos gestes. Dans l'atelier de reproduction d'art, vous pouvez choisir et réaliser votre propre moulage d'art et repartir avec.



Tarif : 25€

Atelier animé par Ingrid Lachaume

Contact : espace.vollon@gmail.com

Maraudes auprès des sans-abris

Envie de vous rendre utile ? Venez participer à notre maraude ! C'est l'occasion d'aller à la rencontre des sans-abris. Une expérience humaine forte alliant convivialité, partage et tolérance autour d'un café et d'un sandwich dans un lieu familier et pourtant très mystérieux : la rue !

Participation libre au profit des sans-abris.
Inscription obligatoire.
Ouvert à tous

Maraudes de Noël

Jeudi 26 décembre de 17h à 20h

A cette occasion, nous partagerons une authentique chaleur humaine en musique. Mais aussi des cadeaux et objets de première nécessité, amenés par les participants.

Contact : Lilian / lyon@nouvelle-acropole.fr
/ 07 68 83 11 33





Les Fruits de la Terre Coopérative

« Ensemble cultivons des valeurs de solidarité et de respect de la nature »

L'association "Les Fruits de la Terre Coopérative" regroupe des personnes désirant se nourrir avec les fruits d'un travail qualitatif de la terre. Elle organise des actions concrètes de sensibilisation sur le monde agricole et l'alimentation pour favoriser une agriculture durable, socialement équitable et écologiquement saine.

Elle favorise l'approvisionnement en produits locaux issus de l'agriculture biologique et soutient activement les producteurs en allant à leur rencontre et en gérant des commandes directes.

Adhésion annuelle : 5€

Contact : Ingrid (06 35 13 30 08)

Site internet : www.lesfruitsdelaterre.fr

> **Tous les jeudis de 17h à 19h**

Paniers de proximité, bio et solidaires

(sur commande)



Volontariat au *Jardin d'Avenir* à Saint-Martin en Haut

Samedi 5 octobre de 9h à 15h



**JARDIN
D'AVENIR**



RESEAU COCAGNE

En soutien au *Jardin d'Avenir*, organisme de réinsertion socioprofessionnelle par le maraîchage bio (Réseau Cocagne), venez vivre une matinée de solidarité en vous reliant à la nature et en aidant au jardinage, aux plantations et aux récoltes.

Activité gratuite. Sur réservation.
Amener son pique nique.

Départ de l'Espace Vollon. Covoiturage possible.



L'association propose également des ateliers pour redécouvrir une alimentation plus saine. Entrée libre.

Découverte des graines germées

Judi 3 octobre de 17h à 19h

Découverte de l'eau vivante

Judi 7 novembre de 17h à 19h

par Anne Besson, thérapeute





World Clean-Up Day au parc de Miribel

Samedi 21 sept. de 9h30 à 12h30

Venez participer à un nettoyage écologique à l'échelle mondiale, « le World Clean Up Day », qui rassemble en une journée plus de 150 pays pour une planète plus propre !

Pour la 4ème année consécutive, l'association A.Ly.NA participe à la collecte de déchets organisée au parc de Miribel.

Activité gratuite.

Ouverte à tous. Sur réservation.



Formation Volontariat éthique Service aux autres et formation de soi Mercredi 28 août à 19h30

1h d'action : Préparation du World Clean-Up Day

1h de formation : Valeurs et identités du volontariat

Tarifs : Gratuit pour les adh. NA / 10€ / 6€ (étu, DE)

Contact : Lilian / lyon@nouvelle-acropole.fr
/ 07 68 83 11 33 **9**

Association Lyonnaise Nouvelle Acropole

Musique et Méditation

Écoutes méditatives guidées

Tous les lundis et vendredis
de 12h30 à 13h15

*Pour commencer et finir la semaine de travail
dans les meilleures conditions.*

par Didier Carrié, musicien et philosophe

La méditation réclame une disponibilité de conscience qui n'est pas toujours facile à obtenir.

La musique, bien choisie, possède un pouvoir structurant et apaisant. En pratiquant une écoute attentive associée à la respiration, le silence intérieur devient possible rapidement.

Tarifs : 9€ la séance, 15€ les deux la même semaine, payées d'avance.

Abonnement mensuel 4 séances : 28€

Abonnement annuel : 295€ (de septembre à juin hors congés scolaires, fériés et ponts)

Première séance gratuite sur réservation uniquement

Contact : musique.meditation@orange.fr
/ 06 33 65 80 90



Philosophie pratique

Tous les mardis de 19h30 à 22h

Si vous sentez que vous avez en vous des rêves à réaliser, si vous croyez que la vie est « quelque chose de plus », si vous cherchez la vérité de toutes choses, si vous voulez améliorer le monde autour de vous, si vous entendez un appel à agir pour la conquête de vos meilleurs idéaux, alors, nos ateliers de philosophie pratique sont peut-être le coup de pouce du destin que vous attendiez !

Alors, vous aussi devenez un peu philosophe !

1er cours découverte

Mardi 10 sept. à 19h30

PAF : 3€



1^{er} cycle de formation : 14 ateliers hebdomadaires (4 mois)
Plein tarif : 198€ (49,50€/mois) - Tarif réduit : 120€ (30€/mois)

Site : www.philo-lyon.fr - Contact : lyon@nouvelle-acropole.fr
Page Facebook : Nouvelle Acropole France (Lyon)

Hatha-yoga

par Nathalie Lamaison,
diplômée de la Fédération Française de Hatha-Yoga

Tous les lundis de 18h à 19h
(hors vacances scolaires)

Le yoga tend à l'harmonisation des facultés corporelles, affectives, mentales et spirituelles de l'être humain.

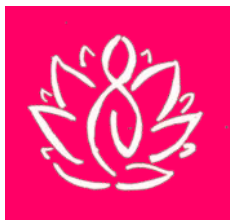
Lors des cours, vous expérimenterez les techniques suivantes :

Mouvements d'énergie, respiration subtile, relaxation, concentration, méditation, etc.

Tarif : 120€/trimestre + adhésion NA (30€/an)



Contact :
nathalie.lamaison@free.fr
/ 06 77 99 00 15



Atelier artistique

Par Ingrid Lachaume, Le Sourire du Sphinx
diplômée de l'Ecole Nationale d'Art de Dijon

Sur rendez-vous

Se relier à l'histoire de l'Art et trouver le fil conducteur d'un processus artistique pour découvrir sa propre expression.

Techniques mixtes abordées : peinture, dessin, moulage d'art, collage, photographie etc.

Accompagnement individuel ou en groupe.

Visites d'expositions à thème sur demande.



Durée et thématique
à définir selon votre besoin.
Tarification en fonction.

Contact :
symbolikaura@live.fr
/ 06 35 13 30 08

« L'art lave notre âme de la
poussière du quotidien. »
Pablo Picasso

Yoga du rire

Tous les mercredis de 18h à 19h

par Sylvaine Weber, Etat d'esprit coaching
professeure certifiée de Yoga du Rire

Rire, ça fait du bien et tout le monde peut rire !!! Aucun pré-requis pour cette activité. Le premier bénéfice apparaît dès la première séance : la détente. Puis, en pratiquant régulièrement, le rire peut vous apporter une aide pour le sommeil, la digestion, la gestion des douleurs chroniques, l'immunité, la capacité de concentration ou l'humeur par exemple.

Le Yoga du rire est basé sur le rire sans raison car le cerveau ne fait pas la différence entre le rire simulé et le rire naturel. Comme en Yoga, nous travaillons sur la déconnexion du mental à partir d'un travail sur la respiration. Notre outil est le rire.

Tarifs : Abonnement possible au mois, au trimestre ou à l'année

- 10€ la première séance du mois, 5€ les suivantes dans le même mois / 20€ pour un mois

Contact : sylvaine.weber@orange.fr / 06 15 88 08 31

Site : www.etatdespritcoaching.com



Activités culturelles



Conférence • Mardi 3 septembre à 20h
Le mythe de la caverne de Platon, si actuel !

Par Daniela Molina, philosophe, formatrice à NA
Tarifs : 5€ / 3€ (adh, étu, DE)

Festival national

Hommage à Gandhi pour le 150e anniversaire de sa naissance

Sous le haut parrainage de l'ambassade de l'Inde



Thé-Philo • Sam. 5 octobre à 16h

Gandhi et son combat non-violent

Par Adeline Albou, philosophe, formatrice à NA
Tarifs : 12€ / 8€ (adh, étu, DE)



Colloque • Mercredi 16 octobre à 20h
Marc-Aurèle, Confucius, Platon...
Les philosophes de la Vertu

Par les formateurs et les membres de NA
Tarifs : 12€ / 8€ (adh, étu, DE)

Conférences enregistrées

Retrouvez les conférences « Nouvelle Acropole France » :

- en vidéo sur *Youtube* 

- en podcast sur *Deezer, Spotify et iTunes*



Journée mondiale de la philosophie de l'UNESCO

Le jardin des Vertus par Jacqueline Kelen
auteur d'une quarantaine de livres dont le Jardin des Vertus, l'Eternel masculin, Divine Blessure...

Atelier • Samedi 23 nov. de 10h à 13h
Sans vie morale, est-on vraiment humain ?

Atelier • Samedi 23 nov. de 15h à 18h
Vivre est un haut combat

Tarifs : 40€ l'atelier, 70€ les 2 ateliers.



Conférence • Mer. 11 décembre à 20h

Le voyage philosophique

du Petit Prince par Olivier Larrègle,

philosophe, président de NA à Biarritz, auteur du livre « Le Petit Prince, un voyage philosophique entre ciel et terre ».

Tarifs : 12€ / 8€ (adh, étu, DE)



Conférence • Vendredi 17 jan. 2020 à 20h

Magie, pouvoir et spiritualité dans

l'Égypte ancienne par Fernand Schwarz,

philosophe, co-fondateur de NA en France, auteur d'une vingtaine de livres dont Symbolique de l'Égypte, Initiation au livre des morts égyptiens, Égypte : les Mystères du sacré.

Tarifs : 12€ / 8€ (adh, étu, DE)



Séances de dédicace à l'issue de toutes les conférences

Réservations sur www.philo-lyon.fr

Agenda

Mer 28 août 19h30	Formation Volontariat éthique
Mar 3 sept. 20h	Conférence : Le mythe de la caverne de Platon, si actuel !
Mar 10 sept. 19h30	Philosophie pratique : 1er cours découverte
Sam 14 sept. 14h30-21h	Portes ouvertes à l'Espace Vollon
Sam 14 sept. 19h-21h	Soirée Chants marins
Sam 21 sept. 9h-13h	Volontariat : World Clean-Up Day au parc de Miribel
Jeudi 3 oct. 17h-19h	Atelier découverte : graines germées
Sam 5 oct. 9h-15h	Volontariat : Sortie au jardin d'avenir
Sam 5 oct. 16h	Festival national : Hommage à Gandhi pour le 150e anniversaire de sa naissance Thé-Philo : Gandhi et son combat non-violent
Sam 5 oct. 19h-21h	Soirée musicale : Chanson française
Mer 16 oct. 20h	Conférence : Marc-Aurèle, Confucius, Platon... Les philosophes de la Vertu
Jeudi 7 nov. 17h-19h	Atelier découverte : l'Eau vivante
Sam 23 nov. 10h-13h 15h-18h	Journée mondiale de la Philosophie Le jardin des Vertus, par Jacqueline Kelen Sans vie morale, est-on vraiment humain ? Vivre est un haut combat
Du 7 au 20 déc.	Exposition vente de Noël
Samedi 14 déc. 14h30-17h	Atelier : Faites vos cadeaux de Noël vous-même
Mer 11 déc. 20h	Conférence : Le voyage philosophique du Petit Prince
Ven 17 jan. 20h	Conférence : Magie, pouvoir et spiritualité dans l'Egypte ancienne



Horaires d'ouverture :

Mardi : de 17h30 à 19h30

Mercredi : de 17h30 à 19h30

Jeudi : de 17h à 19h30

Samedi : de 14h30 à 17h

Et pendant les activités

7 Place Antoine Vollon - 69002 Lyon

Contact : 04 78 37 57 90

espace.vollon@gmail.com

M° : Bellecour - Ampère / Victor Hugo

www.espace-vollon.fr

Ne pas jeter sur la voie publique.

Impression spéciale sur papier recyclé.