# Les Nouvelles du Tiers-Lieu Marsien

*Gazette #31- Octobre 2025*

## LA GRANDE LESSIVE - UN ÉVÈNEMENT MONDIAL A SAINT-MARS !

Le Tiers-lieu Marsien s'associe à "La Grande Lessive", installation artistique éphémère faite par tous dans le monde entier au même moment : deux fois par an, des fils à linge sont tendus à travers places et rues, à l'intérieur ou à l'extérieur de sites choisis par des collectifs locaux : établissements scolaires, écoles d'art, mairies, musées, médiathèques, bibliothèques, centres aérés, maisons de quartier, centres sociaux, M.J.C., services hospitaliers, maisons de retraite, etc.

🖼️ Le jour de La Grande Lessive, les usagers de ces lieux sont invités à y accrocher une réalisation (dessin, peinture, collage, image numérique, photographie, poésie visuelle...) à deux dimensions à l'aide de pinces à linge, pour une durée limitée à cette journée. Nul besoin d'être artiste.
Cet événement cherche à promouvoir les pratiques artistiques, soutenir l'art en train de se faire et développer le lien social. C'est le fait d'agir ensemble, en même temps, en divers lieux, avec des objectifs et des dispositifs communs qui est une œuvre.

Pour la 1ère fois cette année, tous les Marsiens vont pouvoir y participer grâce à l'élan contagieux des écoles George Sand, Philippe Corentin, Saint-Martin, du Relais Petite Enfance, de l'association Rebond44 (cabinet Saint-Mars Santé) et du Tiers-Lieu Marsien !
Alors rejoignez-nous, venez accrocher votre œuvre munis de vos 2 pinces à linge
📆 JEUDI 16 OCTOBRE au tiers-lieu !
Impossible de vous libérer ? Déposez les dans la boîte aux lettres du tiers-lieu avec vos pinces à linge ! L'expo éphémère sera visible jusqu'au 20 octobre au tiers-lieu et sur les autres sites participants de la ville ...
👉 Infos sur www.lagrandelessive.net

🗳️ ERRATUM Mercredi 15 octobre à 19h (et non mardi 14/10 comme annoncé dans la précédente gazette), ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
Le Tiers-Lieu appartient à ses adhérent·es. Lors de l'AG, on revient sur l'année écoulée, on dessine ensemble l'année à venir, et on élit le Conseil Collégial. Venez nombreux : votre voix compte pour faire évoluer l'asso et ses projets futurs !

💚 Et enfin, un immense MERCI à Flavien, notre stagiaire de choc, pour son travail remarquable sur la communication du Tiers-Lieu et ses super vidéos qui font rayonner le lieu !

Le Tiers-Lieu, c'est bien plus qu'un lieu : c'est une aventure collective qui ne fait que commencer. Alors on vous dit à très vite 🎈

ℹ️ Si vous souhaitez découvrir les détails de chaque animation, il vous suffit de cliquer sur le titre ou l'image qui vous intéresse.
Bonne lecture !

# PRENDRE SOIN

## MARDI 14 Octobre
Tiers-lieu 2ème étage - 11h / 12h

### YOGA ADAPTÉ

## DIMANCHE 19 Octobre
Départ de la Gare - 11h / 12h

### INITIATION A LA MARCHE AFGHANE

## JEUDI 23 Octobre
Tiers-lieu 1er étage - 16h / 20h

### DÉCOUVERTE DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE, DU MASSAGE SPORTIF ET DU TUINA MINCEUR

## MERCREDI 29 Octobre
Tiers-lieu 2ème étage - 10h / 11h

### ATELIER RÉFLEXOLOGIE ET SOUFFLE EN DUO - Un instant zen pour petits et grands à vivre ensemble - respiration, auto-massages, jeux et relaxation. Enfants 7-11 ans et parents/grand-parents

## JEUDI 30 Octobre
Tiers-lieu 1er étage - 17h30 / 20h30

### SÉANCE DÉCOUVERTE DU REIKI, ART ANCESTRAL JAPONAIS

## Tous les Mardis
Tiers-lieu 2ème étage - 19h / 20h15

### KUNDALINI YOGA - exercices de respiration (pranayama), postures (asanas), contractions musculaires (bandha) et récitation de mantras. L'objectif est de faire circuler l'énergie vitale pour améliorer équilibre mental et physique.

# PRATIQUES ÉCO-RESPONSABLES ET SERVICES

## SAMEDI 4 Octobre

Boutique du Tiers-lieu - 10h / 13h

**TROC & ROLL, 1ER TROC DE SAISON - Déposez vos objets le 30/09 de 18h à 20h ou le 01/10 de 10h à 12h et repartez avec d'autres plus utiles le 04/10 de 10h à 13h**

## DIMANCHE 12 Octobre

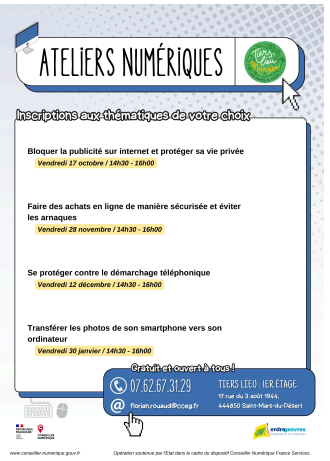
Tiers-lieu RDC - 10h / 13h

**ATELIER CUISINE SAUVAGE ET NUTRITION - Comprendre l'intérêt de mettre des plantes sauvages dans notre alimentation puis cueillette de plantes pour dresser une assiette**

## VENDREDI 17 Octobre

Tiers-lieu 1er étage - 14h30 / 16h

**ATELIER NUMÉRIQUE - Bloquer la publicité sur internet et protéger sa vie privée**



## SAMEDI 18 Octobre
Tiers-lieu RDC - 10h / 12h

**ATELIER PLANTES MÉDICINALES**
**- Réalisation de tisanes**

## SAMEDI 18 Octobre
Tiers-lieu RDC - 14h / 16h

**ATELIER PLANTES MÉDICINALES**
**- Réalisation d'un macérat huileux et d'un vinaigre médicinal**

## SAMEDI 25 Octobre
La Gare - 9h / 12h

**REPAIR CAFÉ**

## MERCREDI 29 Octobre
Tiers-lieu 1er étage - 14h / 17h

**PERMANENCE FRANCE RENOV**

## TOUS LES MARDIS
Tiers-lieu 1er étage - 15h / 19h

**RDV individuels d'accompagnement et de soutien au NUMÉRIQUE**

## TOUS LES MERCREDIS & SAMEDIS
Maison de la Gare - 10h / 12h

**L'association de la Grelinette Marsienne vous accueille dans les JARDINS PARTAGÉS du site de la Gare**

## SOUTIEN A L'EMPLOI ET A L'ORIENTATION

LUNDI Tiers-lieu 1er étage - 18h / 20h

MARDI & JEUDI Tiers-lieu 1er étage - 18h / 19h

**AIDE AUX DEVOIRS Niveau primaire et collège**

## INSTANTS DE CONVIVIALITÉ

Commande et paiement avant le 2 Octobre

Tiers-lieu RDC

**OPÉRATION BRIOCHES SOLIDAIRES AVEC L'ADAPEILA - en achetant une brioche vous aidez à réaliser des projets de loisirs et soutien aux familles dans les structures (IME, foyers, ESAT etc), et participez aux séjours pédagogiques et vacances des jeunes et adultes**

MARDI 7 Octobre

Tiers-lieu RDC - 17h / 20h

**RENCONTRE ET ÉCHANGES AVEC LE COLLECTIF ENGAGÉ SOLIDAIRE MARSIEN**

MERCREDI 15 Octobre

Tiers-lieu 2ème étage - 19h / 21h

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE**

## JEUDI 16 Octobre

Tiers-lieu Jardin - toute la journée

**LA GRANDE LESSIVE - Installation artistique éphémère mondiale, venez accrocher vos œuvres sur les fils à linge et découvrir tous les sites participant dans la ville !**

## VENDREDI 17 Octobre

Salle André Malraux - Dès 19h

**SAINT-MARS COMEDY CLUB - Détendez-vous avec les quatre humoristes du Micro Comedy Club de Nantes et venez vous désaltérer à la buvette du tiers-lieu pendant l'entracte**

## SAMEDI 25 Octobre

Tiers-lieu 1er étage - 14h / 18h

**ATELIER CRÉATIF ENFANTS - Réalisation d'un arc-en-ciel en tissage pour décorer sa chambre**

## MERCREDI 29 Octobre & chaque dernier mercredi du mois

Tiers-lieu RDC - 14h / 17h

**TRICOTHÉ - INITIATION AU CROCHET & TRICOT DÈS 10 ANS**

**Découverte du crochet ou du tricot, dès l'âge de 10 ans, le dernier mercredi de chaque mois. Matériel fourni à la 1ère séance.**

## TOUS LES MARDIS

Tiers-lieu RDC - 14h / 17h

**TRICO'THÉ : temps convivial autour du tricot, de la couture ou du crochet** 🧵

## TOUS LES MARDIS

Tiers-lieu - 14h / 17h

**ATELIER INITIATION SOUDURE A LA BAGUETTE**

## TOUS LES MARDIS

Tiers-lieu RDC - 18h / 20h

## TOUS LES SAMEDIS

Tiers-lieu RDC - 10h / 13h

**CAFÉ ASSOCIATIF "LE 17"**

**Venez échanger avec les bénévoles, rencontrer de nouvelles personnes et participer aux animations du jour !**

## POUR NOUS JOINDRE

**Pour nous suivre sur les réseaux sociaux et suivre notre actualité en direct**
**🌐www.tierslieumarsien.fr**

**17 rue du 3 août 1944**
**44 850 Saint-Mars du Désert**
**tel. : 06 88 41 89 72 / 02 40 77 44 09**

*se désinscrire*

Politique de confidentialité