



## Les Nouvelles du Tiers-Lieu Marsien

Gazette #32 - Novembre 2025

### NOUVEAU CONSEIL COLLÉGIAL, SERD ET DÉCOS DE NOËL ... TOUT UN PROGRAMME !



Le 15 octobre dernier lors de l'assemblée générale, le bureau précédent a été reconduit dans ses fonctions et un conseil collégial de 14 membres a été élu (2 personnes manquantes ici).

Tous portés par la même envie de redynamiser le bourg marsien et surtout de créer un vrai lieu de convivialité, L'ambition pour cette nouvelle année se porte essentiellement sur la multiplication de moments de convivialité et la poursuite des projets phares déjà bien ancrés.

 Par ailleurs, pour la 5ème année, le tiers-lieu vous offre pour la possibilité de participer à de multiples activités autour de la Semaine Européenne de Réduction des Déchets (SERD). Retrouvez tout le programme ci-dessous et profitez-en !





Enfin, parce que la fin de l'année approche à grands pas (si si !), nous avons choisi de reconduire l'action solidaire de collecte de décorations de Noël de seconde main. Celle-ci a pour but de désencombrer vos greniers et de transformer vos surplus en opportunités de partage. En effet, ces décos de seconde main seront proposées à prix libres lors du Marché de Noël le 6 décembre prochain.

Ainsi vous pourrez chiner votre nouvelle déco ! Les recettes de ces ventes seront reversées au CCAS afin que le Collectif Engagé Solidaire puisse proposer aux personnes isolées un déjeuner de Noël convivial le 25 décembre.

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 🎈

**i** 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 4 Novembre**

Tiers-lieu 2ème étage - 11h / 12h

**YOGA ADAPTÉ**



**MERCREDI 5 Novembre**

Tiers-lieu 2ème étage - 19h / 20h

**YOGA NIDRA**



**VENDREDI 7 Novembre**

Tiers-lieu 2ème étage - 18h / 19h

**VENDREDI 7 Novembre**

Tiers-lieu 2ème étage - 19h / 20h

## HOME ORGANISING SPÉCIAL JOUETS



✓ Vendredi 7 novembre  
de 19h à 19h

✓ Salle du 2ème étage

✓ 5€



**Elodie DELFIEU**  
Professionnelle de l'Organisation  
et du Rangement certifiée

"QUE TOUT S'ALLÈGE, POUR QUE TOUT S'APAISE."

**Thème: "Les jeux et les jouets"**

Venez découvrir et partager des astuces et des conseils  
pour favoriser la visibilité des jouets  
et l'autonomie des enfants!

Inscription par mail: elodie.aurevoitbazar@gmail.com  
ou par téléphone: 0689129003

## HOME ORGANISING SPÉCIAL CUISINE



✓ Vendredi 7 novembre  
de 19h à 20h

✓ Salle du 2ème étage

✓ 5€



**Elodie DELFIEU**  
Professionnelle de l'Organisation  
et du Rangement certifiée

"QUE TOUT S'ALLÈGE, POUR QUE TOUT S'APAISE."

**Thème: "La cuisine"**

Venez découvrir et partager des astuces et des conseils  
pour vous faciliter le quotidien

Inscription par mail: elodie.aurevoitbazar@gmail.com  
ou par téléphone: 0689129003

**SAMEDI 8 Novembre**  
Tiers-lieu 2ème étage - 10h / 12h

### DÉCOUVERTE DU HOME ORGANISING



✓ Samedi 8 novembre  
de 10h à 12h

✓ Salle du 2ème étage

✓ 8€



**Elodie DELFIEU**  
Professionnelle de l'Organisation  
et du Rangement certifiée

"Découverte du Home organising"

"QUE TOUT S'ALLÈGE, POUR QUE TOUT S'APAISE!"

Venez découvrir et partager des astuces et des conseils pour  
aérer votre intérieur, optimiser vos espaces et vous sentir  
mieux chez vous!

Inscription par mail: elodie.aurevoitbazar@gmail.com  
ou par téléphone: 0689129003

**LUNDI 10 Novembre**  
Tiers-lieu 2ème étage - 18h15 / 19h

### SÉANCE SPORTIVE AVEC LA PÊCHE MUSCLÉE



**BOUGE AVEC LA PÊCHE  
MUSCLÉE !**

**LUNDI 10 NOVEMBRE**  
18h15- 19h  
au Tiers-Lieu Marsien

Envie de te remettre au sport sans pression ?

La Pêche Musclée te propose  
une séance conviviale pour  
bouger, t'amuser et  
retrouver ton énergie !



Petit groupe - 8 personnes max

Que tu sois débutant(e) ou déjà  
sportif(ve), je m'adapte à ton  
niveau.

Pour t'inscrire : **Viens seul(e) ou accompagné(e) ,  
et prouve-toi que tu es capable !**

**10€ par personne**

Pour me contacter :  
Lou DECLUZEAU  
lapchemuscles@gmail.com  
Facebook/Instagram : Lapchemusclée  
06.80.12.72.03



**MARDI 18 Novembre**  
Tiers-lieu 1er étage - 16h / 20h

### DÉCOUVERTE DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE, DU SAUNA INFRAROUGE ET DU TUINA MINCEUR

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

### KUNDALINI YOGA - exercices de respiration (pranayama), postures (asanas), contractions musculaires (bandha) et récitation de mantras.

**Séance découverte 25mn**

↳ **Réflexologie plantaire**

- ✓ Relâchement du stress, destensions.
- ✓ Amélioration de la circulation des liquides dans le corps.
- ✓ Stimulation des facultés d'auto-guérison etc.

↳ **Sauna infrarouge**

- ✓ La détente, une transpiration profonde et relaxante du corps.
- ✓ Favorise la récupération musculaire après l'effort.
- ✓ Soulage les douleurs articulaires et musculaires.
- ✓ Améliore la circulation sanguine, réduction du stress.

↳ **Tuina minceur** utilisation de ventouse

- ✓ Drainage et élimination des toxines.
- ✓ Stimule le métabolisme, amélioration du système digestif.
- ✓ Tonification des tissus, favorise la circulation sanguine.

**Mardi 18 novembre 2025**  
**Tiers-Lieu salle bien être**  
**16h 20h** (1er étage)

Valérie Kierzkowski  
 Naturopathe - Réflexologie plantaire  
 Chi Nei Tsang - Tuina minceur  
 Massage sportif - Infrathérapie

Je réserve!  
 06 70 24 27 05  
 contact@blmanature.fr  
 via Créomobile

Pratiquer régulièrement de la méditation permet de réduire le stress et d'améliorer la circulation sanguine. Les séances sont à la fois relaxantes et dynamiques.

**PREM DARSHANA**  
 KUNDALINI YOGA

**KUNDALINI YOGA**  
 Postures - Relaxation - Méditation  
 Mantra - Un temps pour soi

**Cours le mardi de 19h à 20h15,**  
**à partir du 16 septembre 2025**  
**avec Séverine Calu**

Tiers-Lieu Marsien - 2ème étage  
 17 Rue du 3 août 1944, Saint-Mars-du-Désert

Renseignements et inscriptions  
 06 82 09 40 46  
 premdarshanayoga@gmail.com

**À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE : UNE SÉANCE D'ESSAI OFFERTE !**

Pratiquer régulièrement de la méditation permet de réduire le stress et d'améliorer la circulation sanguine. Les séances sont à la fois relaxantes et dynamiques.

# PRATIQUES ÉCO-RESPONSABLES ET SERVICES

**SAMEDI 15 Novembre**  
 Tiers-lieu RDC - 10h / 12h

**SERD - ATELIER CUISINE**  
**LACTO-FERMENTATION - Proposé**  
**par le Collectif Ecocitoyen**

**Collectif Ecocitoyen Marsien**

**ATELIER CUISINE LACTO-FERMENTATION**

Initiez vous à cette technique de transformation et de conservation des légumes en pratiquant :

le salage à sec  
 la mise en saumure

**15 NOV 10H-12H**  
 Au Tiers Lieu Marsien  
 5€ / personne

Apporter ses bocaux en verre à étrier (type le parfait)  
 Légumes bio fournis  
 Réservation par SMS au 06 83 81 69 52

collectifecomarsien@mailo.com

**MERCREDI 19 Novembre**  
 Tiers-lieu 1er étage - 9h / 12h

**PERMANENCE MUTUELLE SOLIDAIRE MCRN**



**Mutuelle MCRN**  
**Permanences 2025**  
 (uniquement sur rdv)

**De 9h à 12h**

**Mercredi 24 septembre**  
**Mercredi 19 novembre**



Les permanences auront lieu au Tiers-Lieu Marsien

4 Place des Jacobins  
 44000 NANTES  
 Téléphone : 02 40 89 22 91  
 E-mail : [infos@mcrn.fr](mailto:infos@mcrn.fr)

**SAMEDI 22 Novembre**

Tiers-lieu 2ème étage - 10h / 12h

**SERD - FORMATION AU  
COMPOSTAGE PAR LA CCEG -  
Participez et repartez avec votre bac à  
compost en bois de 400L**



**SAMEDI 22 Novembre**

Tiers-lieu RDC - 10h30 / 12h

**SERD - ATELIER FABRICATION DE  
PRODUIT POUR LE LINGE -  
Proposé par Sakaidé, fabrication et  
conseils, repartez avec vos produits**



**MERCREDI 26 Novembre**

Tiers-lieu 1er étage - 14h / 17h

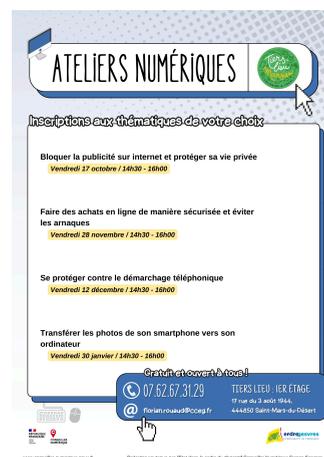
**PERMANENCE FRANCE RENOV**



**VENDREDI 28 Novembre**

Tiers-lieu 1er étage - 14h30 / 16h

**ATELIER NUMÉRIQUE - Faire ses  
achats en ligne de façon sécurisée et  
éviter les arnaques**



**SAMEDI 29 Novembre**

La Gare - 9h / 12h

**REPAIR CAFÉ**

**SAMEDI 29 Novembre**

Jardins de la Gare - 10h / 12h

**SERD - ATELIER LASAGNES AU  
JARDIN, BUTTE DE CULTURE ET  
VISITE AVEC LA GRELINETTE**

# REPAIR CAFE

**Jeter ? Pas question !**

Réparons ensemble vos objets en panne.

Hi-Fi  
Vélos  
Jouets  
Vêtements  
Smartphone  
Informatique  
Electroménager  
... et tous vos objets  
du quotidien

Participation  
libre

**Dernier samedi du mois - de 9h à 12h**

Tiers lieu Marsien - 207 la Gare - St Mars du Désert  
Repair Café Marsien - Tél. 06 26 54 07 59  
par email : [repaircafemarsien@gmail.com](mailto:repaircafemarsien@gmail.com)



Tiers Lieu Marsien  
LA MAISON DES BÉCHETS  
GRELINETTE MARSIENNE  
La Grelinette vous propose un atelier  
**LASAGNES AU JARDIN,  
BUTTES DE CULTURE & VISITE**  
sam. 29 NOV 10h - 12h  
Infos auprès de La Grelinette  
[grelinette.marsienne@gmail.com](mailto:grelinette.marsienne@gmail.com)  
Ouvert à tous, gratuit  
Jardin de la Gare  
207 la Gare  
44850 St-Mars-du-Désert

## SAMEDI 29 Novembre

Tiers-lieu 2ème étage - 10h / 17h

### ATELIER COUTURE RÉCUP' - Réalisation à partir de tissus de récup', ouvert aux débutants

Tiers Lieu Marsien  
REPARER & LOUER

**ATELIER COUTURE  
RÉCUP'**

sam. 29 NOV 10h - 17h

TARIF LIBRE  
Infos auprès de Sakaidé  
06 71 64 21 01

MATÉRIEL À PRÉVOIR :  
Tissus de récup' et si possible machine à coudre

POUR QUI ?  
Débutants et confirmés

OS ?  
D'une aiguille (coudre les boutons)  
17 rue de la Gare 9164  
44850 St-Mars-du-Désert

## SAMEDI 29 Novembre

Tiers-lieu RDC - 10h30 / 12h

### SERD - FABRICATION DE COSMÉTIQUES - Proposé par Sakaïdé, fabrication et conseils, repartez avec vos produits



**Atelier Nature  
Enfants/Parents**

Tu as entre 3 et 10 ans ?  
Alors (re)viens jouer avec la nature  
avec tes parents.

**SAMEDI 29 NOVEMBRE  
DE 15H30 À 17H  
AU TIERS LIEU  
DE ST MARS DU DESERT**

Au programme :  
Jeu libre  
Bricolage  
Solérer & Autocoller  
Passer à être en famille

PARTICIPATION DE 2€ DEMANDÉE PAR ENFANT

Intégration naturelle  
Atelier Nature

06 26 54 07 59

## SAMEDI 29 Novembre

Tiers-lieu RDC et Jardins - 15h30 / 17h

### ATELIER NATURE ENFANTS- PARENTS 3-10 ANS

## TOUS LES MARDIS

Tiers-lieu 1er étage - 14h / 17h

**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**

**BESOIN D'AIDE AVEC L'INFORMATIQUE ?**

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER !

**Ateliers individuels**  
les mardis  
entre 14h et 17h.

**Accompagnement sur  
plusieurs séances gratuites\***  
d'1 heure.

**Pour tous publics.**

\* Action financée par le CCAS de Saint-Mars-du-Désert

Inscription et renseignements : 07 87 04 97 02



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

Tiers-lieu aux heures d'ouverture

17 rue du 3 août 1944 à Saint-Mars-du-Désert

**AIDE AUX DEVOIRS**

ENSEMBLE POUR RÉUSSIR  
DU PRIMAIRE AU COLLÈGE

**TOUS LES LUNDIS DE 18H A 20H &  
LES MARDIS ET JEUDIS DE 18H A 19H**

Clément, animateur loisirs, propose de prendre le temps d'aider les jeunes pour leurs devoirs et de les accompagner sur des notions non maîtrisées

INFOS  
07 87 15 18 20

**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

**Collecte Solidaire de Noël**

Faites une bonne action en offrant une 2<sup>de</sup> vie à vos décorations

**Avant le 5 DÉC.**  
aux heures d'ouverture

A déposer au tiers-lieu ou en mairie  
Décorations en état de marche

**JUSQU'AU 5 Décembre**  
Mairie ou Tiers-lieu aux heures d'ouverture

**COLLECTE DE DÉCOS DE NOËL DE SECONDE MAIN - Action solidaire en faveur des personnes isolées**

**MARDI 4 Novembre**  
Tiers-lieu RDC - 17h / 20h

**PERMANENCE DU COLLECTIF ENGAGÉ SOLIDAIRE - Échanges avec les bénévoles du Collectif le 1er mardi de chaque mois**

**SAMEDI 8 Novembre**  
Tiers-lieu RDC - dès 20h

**RUGBY - RETRANSMISSION DU MATCH FRANCE / AFRIQUE DU SUD**

**AGISSONS ENSEMBLE CONTRE L'ISOLEMENT !**

Le Collectif Engagé Solidaire Marsien, prend soin de vous !

**ÉCOUTE**

**APPELS TÉLÉPHONIQUES** pour prendre de vos nouvelles

**MOBILITÉ SOLIDAIRE** accompagnement au bras, covoiturage pour aller au Tiers-Lieu Marsien

**PERMANENCE** le 1er mardi de chaque mois de 9h à 20h au Tiers-Lieu Marsien (7 rue du 3 août 1944, Saint-Mars-du-Désert)

**RENCONTRES** VISITES DE COURTOISE

**ACCOMPAGNEMENT DES HABITANTS PORTEURS DE PROJETS**

**CONTACTEZ-NOUS !** collectifengagesolidairemarsien@gmail.com 06 83 50 46 83

**VENEZ AU TIERS-LIEU MARSISIEN !** 17 rue du 3 août 1944, Saint-Mars-du-Désert

Forum 2019-2020 | SAINT-MARS-DU-DÉSERT | Conférence des Enseignants DES PROFESSEURS EN FORMATION COLLEGE | MUSEE LANOUDALE | SÉMINAIRE PROFESSIONNEL MARS 2020 | MARS 2020

Tiers-Lieu Marsien (7 rue du 3 août 1944, Saint-Mars-du-Désert)

Retransmission GRATUITE & OUVERTE À TOUS

**RUGBY**  
Tournée d'automne

France - Afrique du Sud

**sam 8 NOV** 21h10

Ambiance pub - bar et petite restauration dès 20h

> Retransmission du match sur grand écran

Où 17 rue du 3 août 1944 44850 Saint-Mars-du-Désert

**SAMEDI 15 Novembre**  
Tiers-lieu RDC - dès 20h

**DIMANCHE 16 Novembre**  
Tiers-lieu RDC - 15h / 17h

**RUGBY - RETRANSMISSION DU MATCH FRANCE / FIDJI**

**YOUPI GOÛTER PARTICIPATIF**

Tiers-Lieu Marsien (7 rue du 3 août 1944, Saint-Mars-du-Désert)

Retransmission GRATUITE & OUVERTE À TOUS

**RUGBY**  
Tournée d'automne

France - Fidji

**sam 15 NOV** 21h10

Ambiance pub - bar et petite restauration dès 20h

> Retransmission du match sur grand écran

Où 17 rue du 3 août 1944 44850 Saint-Mars-du-Désert

Tiers-Lieu Marsien (7 rue du 3 août 1944, Saint-Mars-du-Désert)

**YOUPI C'EST DIMANCHE !**

Papotages autour d'un goûter participatif

**dim 16 NOV.** 15h-17h

Infos auprès de Marie 06 71 64 21 01

Ouvert à tous, gratuit RDC

17 rue du 3 août 1944, 44850 St-Mars-du-Désert

**SAMEDI 22 Novembre**  
Tiers-lieu RDC - dès 20h

**LUNDI 24 Novembre**  
Tiers-lieu 2ème étage - 14h30 / 16h30

**RUGBY - RETRANSMISSION DU MATCH FRANCE / AUSTRALIE**

**ATELIER VITAMINÉ POUR LES + 60 ANS - ATELIER PEINTURE & COULEURS**

Tiers-Lieu Marsien (7 rue du 3 août 1944, Saint-Mars-du-Désert)

Retransmission GRATUITE & OUVERTE À TOUS

**RUGBY**  
Tournée d'automne

France - Australie

**sam 22 NOV** 21h10

Ambiance pub - bar et petite restauration dès 20h

> Retransmission du match sur grand écran

Où 17 rue du 3 août 1944 44850 Saint-Mars-du-Désert

**POUR LES JEUNES DE + DE 60 ANS**

Ateliers bien-être pour prendre soin de soi... et de ceux qui prennent soin des autres

Organisés par le CCAS de Saint-Mars-du-Désert, en partenariat avec Oseos

**COMPRENDRE** BIEN-VIVRE

**PARTAGER** **SUR INSCRIPTION** **S'INFORMER**

Coraly RETIERE  
02 40 77 49 35  
ccas@stmar-du-desert.fr

**ÉCHANGER** **S'AMUSER**

Accueil Mairie  
02 40 77 44 09  
mairie@stmar-du-desert.fr

Adopté financé par la Conférence des Professeurs Enseignants de la région d'Académie des Pyrénées Aquitaines Agglo de L'aire d'Alsace

SAINT-MARS-DU-DÉSERT | Lotie Atlantique | OSEOS

**MERCREDI 26 Novembre**  
& dernier mercredi du mois  
Tiers-lieu RDC - 14h / 17h

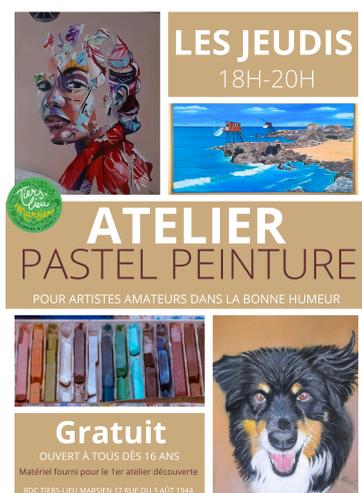
**JEUDI 27 Novembre**  
Tiers-lieu 2ème étage - 14h30 / 16h30

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



**TOUS LES JEUDIS**  
Tiers-lieu RDC - 17h / 20h

**ATELIER PEINTURE PASTEL - RDV**  
convivial pour les amateurs ou les curieux,  
ouvert à tous dès 16 ans



**TOUS LES MARDIS**  
Tiers-lieu RDC - 14h / 17h

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



## ATELIER VITAMINÉ POUR LES + 60 ANS - ATELIER MUSIQUE, RYTHME & PERCUSSIONS



**LE VENDREDI MIDI - 12h / 14h**  
**LE DIMANCHE - BRUNCH**  
Tiers-lieu RDC - 10h / 16h

**LA TABLE DE COLINE & GUÉNOLÉ -**  
restaurant éphémère avec une cuisine du  
terroir, bio, locale et fait maison



**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](http://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