



AVRIL 2026

#37

Bonjour **{{ contact.PRENOM }}** !

Le retour des beaux jours invite à ralentir, respirer et se reconnecter à l'essentiel : à travers les différentes pratiques de yoga, au contact de la nature, ou en s'impliquant, comme Caroline et Renaud, pour faire vivre ce lieu collectif.

Découvrez ce que nous vous avons concocté pour ce mois d'avril.



## Vous y étiez !... ou pas ?



Collecte contre la précarité menstruelle  
Voice44



En course vers l'égalité, journée du 8 mars "Sport au féminin"



Pêche à pied à la mer avec les bénévoles



Journée Mama Quilla : les âges du féminin



**DIMANCHE 26 AVRIL**



**NATURE EN FÊTE  
AU TIERS-LIEU**

## À ne rater sous aucun prétexte !

---

### **NATURE EN FÊTE AU TIERS-LIEU**

La Bulle Nature et Environnement du tiers-lieu vous invite à venir fêter la **Nature**. Au programme de la journée destinée aux familles : troc de plantes et de graines, lectures pour les enfants, construction de nids d'hirondelles, jeux, ramassage de déchets, ateliers nature parents enfants, etc.

Programme complet à venir.

**DIMANCHE 26 AVRIL de 10h à 17h**

BAR ASSOCIATIF  
'Le 17'

Retransmission GRATUITE & OUVERTE A TOUS



WOMEN'S SIX NATIONS

**RUGBY**  
**Tournoi des 6 Nations**  
FRANCE - ITALIE

**sam. 11**  
**AVR.**  
Coup d'envoi  
13h25

Ambiance pub - bar et petite restauration dès 12h30  
> Retransmission du match sur grand écran

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

## À ne rater sous aucun prétexte ! (bis)

### RUGBY - TOURNOI DES 6 NATIONS FÉMININ

Vous avez aimé les soirées rugby ? Elles reviennent pour la diffusion des **matches féminins du XV de France** sur grand écran "en collectif" pendant toute la durée du **tournoi des 6 Nations** ! Venez vibrer, encourager les Bleues et faire de belles rencontres au tiers-lieu. Toute la famille, les amis et les voisins sont les bienvenus (jeux pour enfants à dispo) ! Une ambiance pub avec petite restauration sera proposée avant les matches.

#### Prochains matches à noter :

- Samedi 11 avril 13h25 : France / Italie
- Samedi 18 avril 16h35 : Pays de Galle / France
- Samedi 25 avril 21h10 : France / Irlande
- Samedi 9 mai 17h15 : Écosse / France
- Dimanche 17 mai 17h45 : France / Angleterre (THE CRUNCH !!)

✓ Tout public, gratuit

🍺🍪 Ouverture du bar associatif 🍪☕



## Appels à coups de mains !



Pas de meilleur moyen pour faire connaissance que d'aider à tenir le **café associatif** ! Un mardi ou un samedi, tout est possible !

Lancez-vous, seul ou accompagné, vous verrez on en ressort transformé 😊

Ouverture du café le mardi de 18h à 20h et le samedi de 10h à 13h, possibilité d'ouverture sur d'autres créneaux.

Si vous souhaitez donner un coup de main, contactez

📞 Sandrine au 06 88 41 89 72



# À vous l'honneur !

## Rencontre avec les professionnelles autour du yoga



**Bonjour Christine, Sabrina et Séverine, quelle sont les particularités du yoga que vous proposez au Tiers-Lieu ?**

**Christine** : Je propose du yoga assis, atelier pour les personnes dont le corps ne permet pas une pratique classique du yoga (douleurs, age, accident, etc...). La séance se déroule assis sur 1 chaise avec quelques pratiques physiques, respiratoire et méditatives.

**Sabrina** : Je propose des séances de Yoga Nidra, le principe est simple c'est une relaxation guidée qui amène à une détente absolue permettant de libérer les émotions.

**Séverine** : Je propose des séances de Kundalini Yoga, c'est un yoga de l'énergie et de la transformation, il associe postures dynamiques, respirations, méditation et mantras. Cette pratique invite à se reconnecter à soi, travailler les chakras et libérer les émotions.

**A quel public cela s'adresse ?**

**Christine (Yoga Assis)** : tout public, adultes.

**Sabrina (Yoga Nidra)** : Toutes les personnes qui souhaitent s'offrir une bulle de détente.

**Séverine (Kundalini Yoga)** : Tout public, sans prérequis. Les postures sont adaptables à chacun.



**Quels sont les bienfaits à espérer ?**

**Christine (Yoga Assis)** : développer les capacités physiques, psychiques et améliorer la qualité de la vie.

**Sabrina (Yoga Nidra)** : Détente, sensation de légèreté, lâcher prise.

**Séverine (Kundalini Yoga)** : Réduction du stress, détente, meilleure gestion des émotions, regain d'énergie, renforcement du corps et développement de la concentration et de la confiance en soi.

**Pouvez-vous nous rappeler les jours et la fréquence des cours ?**

**Christine (Yoga Assis)** : le mardi à 11h une fois par mois.

**Sabrina (Yoga Nidra)** : le mercredi à 19h - une fois par mois.

**Séverine (Kundalini Yoga)** : tous les mardis à 19h (hors vacances scolaires).





## Vous avez la parole ...

### Caroline et Renaud,

**Les habitués du mardi soir connaissent bien Renaud mais peu Caroline, pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?**

**C.** Marsienne depuis une dizaine d'années, je ne connaissais pas du tout Saint-Mars-du-Désert avant d'arriver ! Après avoir travaillé en agence de communication je suis devenue graphiste indépendante en 2012. Mes projets m'amènent à travailler pour des secteurs d'activités très variés tels que l'évènementiel, le commerce, l'agriculture.



**R.** Nous sommes arrivés à Saint-Mars avec Fabienne et nos 2 filles en août 2017 un peu par hasard. Je suis graphiste et motion designer indépendant depuis 2008 après un parcours en agence de publicité digitale en région parisienne. J'aime les framboises, les gens sympas et l'asymétrie.

**Comment avez-vous "atterri" dans l'aventure du Tiers-Lieu Marsien ?**

**C.** J'ai eu la chance de voir s'imaginer le tiers-lieu en participant aux premières réunions. Le bourg de Saint-Mars-du-Désert était en pleine transformation : une nouvelle mairie, un réaménagement du bourg, une population grandissante ... L'équipe municipale était à l'écoute des besoins des Marsiens, comment rassembler, créer des rencontres, animer le centre bourg ... le tiers-lieu était le projet idéal ! Au début j'ai commencé par donner un coup de main pour les besoins de communication et à participer aux échanges pour la création de l'espace co-working.

**R.** En arrivant à Saint-Mars, nous avons avec Fabienne entendu parler du tiers-lieu qui en était à ses prémices. Nous avons assisté à une 1ère réunion de présentation par curiosité, sans vraiment comprendre à ce moment-là toutes les possibilités qu'offrait ce projet. Au fil des rencontres, l'enthousiasme et la sympathie des adhérents m'ont décidé à m'engager sur ce projet en intégrant le Conseil puis le bureau du tiers-lieu.

**Comment participez-vous à ce projet en tant que professionnels et en perso ?**

**C.** Chacun apporte sa participation comme il le souhaite, à hauteur de son temps disponible et de ses compétences. Avec Renaud nous nous sommes proposés pour travailler la communication et l'identité visuelle, créer le logo et des éléments graphiques qui peuvent être utilisés par tous pour communiquer. Je vais de temps en temps travailler dans l'espace co-working, j'ai animé un atelier linogravure avec Hélène, si j'ai envie de boire un coup je sais que le bar est ouvert le mardi soir et le samedi matin, et bien sûr je ne loupe jamais la guinguette !!

**R.** Le tiers-lieu est un projet qui se construit avec et pour ses membres. Il devient ce que l'on souhaite qu'il devienne. Par exemple, j'ai fait l'animation de la vidéo de présentation du tiers-lieu. Je participe aussi à différents événements que l'on décide et organise ensemble. Comme la retransmission de matchs de rugby au bar associatif qu'on ouvre une à deux fois par semaine. Je participe à sa tenue et à imaginer d'autres petits projets.

**Bérénice, la dernière interviewée, souhaite que vous nous racontiez une petite anecdote qui vous est arrivée au tiers-lieu ?**

**C.** Eh bien, je n'ai pas d'anecdote en particulier mais quelques bons fou-rires, de bons petits plats et surtout de belles rencontres !

**R.** Quelqu'un m'a enfermé dans le tiers-lieu et je n'avais pas les clés... au bout de trois jours d'errance, j'ai enfin trouvé une issue de secours. Ce n'est pas une super anecdote, du coup j'ai exagéré un petit peu pour la rendre plus dramatique. Sauras-tu repérer où ?

**Quelle question poserais-tu au prochain interviewé ?**

**C.** Si tout était possible, quel événement aimerais-tu imaginer au tiers-lieu ?

**R.** Vu que la réponse de Caroline est très bien et qu'il ne faut en garder qu'une ... c'est ok 😊



## Sondage

Vous avez envie de participer à la vie du tiers-lieu sans encore oser vous lancer?

Bonne nouvelle : c'est le moment idéal, nous renforçons nos équipes !

Que ce soit pour un coup de main ponctuel, pour découvrir les coulisses, ou pour faire vivre ce lieu convivial au quotidien (guinguette, café asso, BBQ, Troc & Roll ...), chacun peut trouver sa place — même pour une heure de temps en temps 😊

**Souhaitez-vous participer à la vie du Tiers-lieu ?**

**Oui, je souhaite donner un coup de main ponctuellement (événements, missions spécifiques...) et j'accepte d'être contacté(e)**

**Oui, j'aimerais m'impliquer régulièrement (une à quelques heures par mois selon mes disponibilités) et j'accepte d'être contacté(e)**

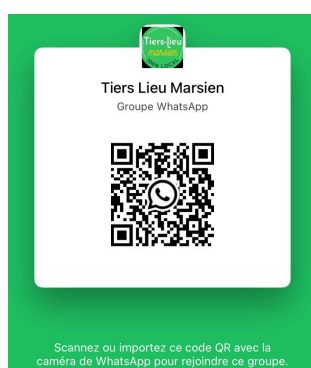
**Oui, je souhaite rejoindre le groupe WhatsApp pour suivre l'actualité et les besoins bénévoles**

**Je préfère d'abord découvrir : je souhaite être invité(e) à un moment convivial avec les bénévoles**

**Je souhaite, pour l'instant, rester informé(e) du programme (gazette)**

Vous avez une idée, mais elle n'est pas dans cette liste ? Envoyez-nous un message [tierslieumarsien@gmail.com](mailto:tierslieumarsien@gmail.com)

## Envie d'action ?



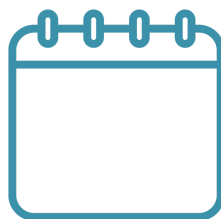
**Vous êtes adhérent et vous ne voulez vraiment rien rater, vous voulez agir concrètement ?**

Demandez à rejoindre le groupe whatsapp dédié au collectif des bénévoles actifs en scannant ce QR Code ou en envoyant un message à Sandrine au 06 88 41 89 72.

## Suivez les dernières mises à jour



Toutes les animations



Programme du mois



Nos espaces à louer

*Ouvert à tous !*

# CAFÉ ASSOCIATIF « Le 17 »

**LE MARDI :**  
de 18<sup>H</sup> à 20<sup>H</sup>



**LE SAMEDI :**  
de 10<sup>H</sup> à 13<sup>H</sup>

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

Pour nous suivre sur les réseaux sociaux  
et suivre notre actualité en direct :



17 rue du 3 août 1944  
44 850 Saint-Mars du Désert

 06 88 41 89 72 / 02 40 77 44 09

 tierslieumarsien@gmail.com



*se désinscrire*