

30 - LUNDI
Accueil : 14h - 17h

14 h > 17 h
 Atelier
 shootings
 Photos



31 - MARDI
Accueil : 14h - 17h

15 h > 16 h 30
 Football



1 - MERCREDI
L'ESPACE FEMMES
 10 h > 12 h
 Cercle de
 bienvenu



Accueil : 14h - 17h
15 h > 16 h 30
 Atelier Shootings
 photos

2 - JEUDI
Accueil : 14h - 17h

15 h > 16 h 30
 Atelier et
 shootings
 photos



3 - VENDREDI



**Réservation
 pour l'animation
 d'ateliers**
 (sur demande)

**Fermeture
 exceptionnelle de
 l'espace**

7 - MARDI
Accueil : 14h - 17h

15 h > 16 h 30
 Football



8 - MERCREDI
L'ESPACE FEMMES
 10 h > 12 h
 Atelier de
 danse



Accueil : 14h - 17h
15 h > 16 h 30
 Débat



9 - JEUDI

9h30 > 11h
 Activités physiques
 femmes

Accueil : 14h - 17h
15 h > 16 h 30
 Tournoi
 Ping Pong



10 - VENDREDI



**Réservation
 pour l'animation
 d'ateliers**
 (sur demande)

13 - LUNDI
Accueil : 14h - 17h

15 h > 16 h 30
 Atelier cuisine



14 - MARDI
Accueil : 14h - 17h

15 h > 16 h 30
 Football



15 - MERCREDI
L'ESPACE FEMMES
 10 h > 12 h
 Atelier
 cuisine




Accueil : 14h - 17h
15 h > 16 h 30
 Débat - Podcast: Grandir
 dans une double culture



16 - JEUDI

9h30 > 11h
 Activités physiques
 femmes

Accueil : 14h - 17h
15 h > 16 h 30
 Atelier Yoga



17 - VENDREDI



**Réservation
 pour l'animation
 d'ateliers**
 (sur demande)

20 - LUNDI
Accueil : 14h - 17h

14 h > 17 h
 Atelier jeu de
 société



21 - MARDI
Accueil : 14h - 17h

15 h > 16 h 30
 Football



22 - MERCREDI
L'ESPACE FEMMES
 10 h > 12 h
 Atelier
 beauté et
 bien-être



Accueil : 14h - 17h
15 h > 16 h 30
 Débat



23 - JEUDI

9h30 > 11h
 Activités physiques
 femmes

Accueil : 14h - 17h
15 h > 16 h 30
 Renforcement
 musculaire



24 - VENDREDI



**Réservation
 pour l'animation
 d'ateliers**
 (sur demande)

27 - LUNDI
Accueil : 14h - 17h

15 h > 17 h
 Tournoi Ping Pong



28 - MARDI
Accueil : 14h - 17h

15 h > 16 h 30
 Football



29 - MERCREDI
L'ESPACE FEMMES
 10 h > 12 h
 Sortie
 escalade



Accueil : 14h - 17h
15 h > 16 h 30
 Débat



30 - JEUDI

9h30 > 11h
 Activités physiques
 femmes

Accueil : 14h - 17h
15 h > 16 h 30
 Atelier Yoga



1 - VENDREDI

**Fermeture
 exceptionnelle
 de l'espace**



L'espace, lieu d'accueil, d'expression et d'échange ouvert aux personnes concernées par la migration, est ouvert :
 du **lundi au jeudi, de 14 h à 17 h.**

L'espace femmes (temps d'accueil en non-mixité) est proposé : **les mercredis, de 10 h à 12 h.**



275 rue André Philip
 69003 - Lyon
 Métro D : "Garibaldi", Bus C25 "Rancy",
 Métro B : "Place Guichard"
 07 61 07 89 12
 orspere-samdarra.com
 Facebook | Instagram | Youtube : Orspere-Samdarra



L'ESPACE FEMMES

Tous les mercredis matins, à partir de 10 h, L'espace est exclusivement réservé aux femmes.

Venez échanger, rencontrer de nouvelles personnes et participer à des activités en non-mixité.

Ce mois-ci les ateliers prévus sont :

le 01, Cercle de bienvenu, le 08 un atelier danse, le 15,

un atelier cuisine, le 22, un atelier beauté et bien-être et le 29 une sortie escalade

Les enfants et les bébés sont les bienvenus.

DÉBATS

Quoi de mieux que les temps de débat pour exprimer vos opinions et votre vision de la vie, librement et sans tabou, sur des thèmes variés.

Écoute, respect, bienveillance et tolérance garantis.

Animé par Aman et Alice.



FOOTBALL

Si vous souhaitez pratiquer une activité sportive et vous dépenser, vous êtes fan de football et vous aimez l'esprit d'équipe, rejoignez-nous pour une partie ! Possibilité de jouer, mais aussi d'assister au match pour supporter les équipes. Activité ouverte à tous les niveaux. Bonne ambiance au rendez-vous. Animé par Alice.

CRÉATIVITE ARTISTIQUE

Venez participer à des moments de détente et de créativité.

Nous utilisons différentes matières, couleurs et des outils qui nous permettent de nous exprimer.



SHOOTING PHOTOS

Devenez les modèles du nouveau projet artistique de L'espace autour de photos individuelles et collectives réalisées par le photographe professionnel Paul Bourdrel ! Une occasion de se sentir valorisé-e et de partager un bon moment ensemble.



ATELIER INITIATION AU YOGA



Le Yoga est un moment pour prendre soin de soi, se reconnecter à son corps et à sa respiration. Venez découvrir les bases du Yoga dans une ambiance décontractée, accessible et bienveillante. Animé par Jade, stagiaire psychologue.



ATELIER CUISINE

Envie de découvrir des nouvelles cuisines et de partager vos meilleures recettes ?

Venez faire connaissance autour de nos fourneaux, explorer ensemble un nouvel univers culinaire et emporter de bons petits plats avec vous ! Animé par Sadia Hessabi, entrepreneuse et traiteur.