



| NEWSLETTER Janvier-février-mars 2025 |



| LA PROGRAMMATION |

Journée d'étude - CRAJEP

Mardi 14 janvier de 9h30 à 16h30



"Éduquer à l'environnement, une urgence!"
Séminaire organisé par le Comité Régional des Associations de Jeunesse et d'Éducation Populaire ([CRAJEP](#)). Au programme : tables-rondes, échange de pratiques, partage d'outils.
Gratuit - [Inscription en ligne](#).

En savoir plus



Cycle méditation - Amany Hatem

Les mardis du 7/01 au 11/02, 18h15-19h15

Venez découvrir une technique basée sur les neurosciences, le **Thetahealing**. **6 séances sur le thème de la gratitude**, ce mot souvent galvaudé prendra tout son sens et sa puissance lors de ces 6 méditations.

Apportez de quoi être confortable, tapis et coussins, plaid, possible de méditer sur chaise.

Tarif : 10€ - Inscription au 06 20 60 62 22.

[En savoir plus](#)



Cycle d'écriture autobiographique - Ateliers Persona

Ateliers introductifs le 7/01, 21/01, 4/02

Prêt.e à écrire votre histoire ? Un de ces ateliers d'introduction vous permettra de juger si la méthode proposée vous convient. Vous pourrez ensuite avancer sur votre chemin d'écriture avec un module d'approfondissement de 6 ateliers.

[En savoir plus](#)



Capoeira - Berimbaus de Guatambu

Tous les mercredis et vendredi.

Cours de capoeira accessibles à tous et diversifié (mouvement, musique, histoire), animés par Angolinha.

Mercredi 17h30-18h30 : Cours Enfants

Vendredi 19h- 21h : Cours Adultes

[En savoir plus](#)

**ATELIER
MÉDITATION
DYNAMIQUE**

Samedi 18 janvier
10h - 12h

19 rue Chaptal
Association la Gerbe

***Vous voulez méditer,
mais vous n'y arrivez pas seul.(e)***

Venez apprendre à méditer dans le mouvement
Une pratique ludique et un exercice corporel.

***Utilisez son corps pour atteindre
l'état méditatif***

Tarif 30€
Tél: 06 20 60 62 22




LA GERBE
19 rue Chaptal
3400 Montpellier

AMANY HATEM
Énergéticienne du corps et de l'esprit

Atelier Méditation Dynamique - Amany Hatem

Samedi 18 janvier, 10h-12h.

Pendant ces deux heures, vous découvrirez comment méditer en mouvement.

Vous recevrez des enseignements pour méditer dans les tâches simples du quotidien.

Des moments de pause en conscience de votre corps. Faire bouger son corps et calmer son esprit.

Apportez une tenue confortable, de quoi boire.

Tarif 30€ - Inscription au 06 20 60 62 22

[En savoir plus](#)

**ATELIER
AYURVEDA
ET MÉDITATION**

Samedi 8 février
10h - 12h

19 rue Chaptal
Association la Gerbe

Se connaître grâce à l'Ayurvéd

Test de constitution ayurvédique.
Ça sert à quoi l'Ayurvéd?

***La méditation pour rééquilibrer son
corps et son esprit***

Tarif 40€
Tél: 06 20 60 62 22




LA GERBE
19 rue Chaptal
3400 Montpellier

AMANY HATEM
Énergéticienne du corps et de l'esprit

Atelier Ayurveda et Méditation - Amany Hatem

Samedi 8 février, 10h-12h.

Découvrez en plus sur vous-même et vos besoins grâce à l'Ayurvéd.

Test de constitution ayurvédique. Présentation de l'Ayurvéd, les doshas et comment recréer l'équilibre mental et corporel. Méditation des trois constitutions.

Une initiation à cette médecine ancestrale accessible et ludique.

Apportez une tenue confortable, de quoi méditer: tapis, coussin, plaid et de quoi boire.

Tarif 40€ - Inscription au 06 20 60 62 22.

[En savoir plus](#)

**5 techniques
pour soigner vos blessures
par l'écriture**



Personna

Stages d'écriture - Ateliers Persona Dimanche 2 février et dimanche 16 mars.

5 techniques pour soigner ses blessures par l'écriture, 2/02, 10h-17h.

Libérez votre expression : Mettez des mots sur vos pensées et vos émotions pour mieux les comprendre et les accepter.

Donnez vie à vos mots : stage de lecture à voix haute, 16/03.

Échauffement corporel et vocal, lecture et gestion du souffle, techniques de lecture expressive, lectures individuelles et retours constructifs.

**D'autres stages sont également proposés par
Les ateliers Persona à la Librairie Sauramps !**



Cabaret Et Puis Quoi ? - Le Forum de la Musique

Concerts tous les 1er dimanches du mois, à 16h30.

Marc Hévéa "La chanson qui fait déborder le jazz", dimanche 2 février 2025

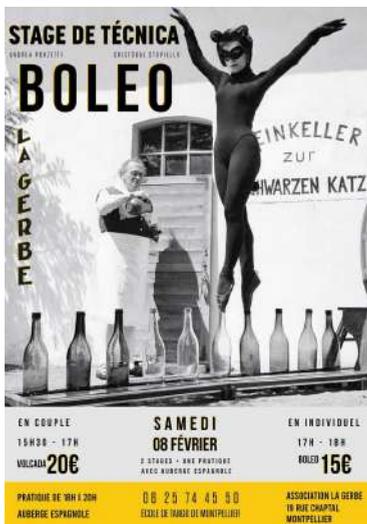
Un incroyable voyage musical d'une grande richesse avec des interprétations punchy de la chanson sous toutes ses coutures.

Au programme : Sablon, Brel, Moustaki, Brassens, Nougaro, Gainsbourg, Jonasz, ...

Cheval 2 Trois - "Chantons les Poètes !", dimanche 3 mars 2025.

Des musique originales pour dire autrement les poètes : Baudelaire, Rimbaud, Tardieu, Valery, ...Un univers doux, tendre et chaloupé.

Billetterie



Stage Technique Volcada & Boleo - Tango du Midi

Samedi 8 février 15h30-20h.

Tango du Midi propose deux stages techniques de Tango, suivi d'un temps convivial de pratique.

15h30-17h : Volcada, en couple,

17h - 18h : Boleo, en individuel,

18h-20h : Pratique et auberge espagnole.

Infos et Inscriptions au 06 25 74 45 50.

En savoir plus



Vacances de février ALSH, 6-12 ans

Les inscriptions sont ouvertes pour les vacances à l'Accueil de Loisirs !
Lundi au vendredi, du 17/02 au 28/02.

Pour les enfants de 6 à 12 ans.
Programme et activités construits avec les enfants, sorties, grands jeux et créativité au rendez-vous !

[Inscriptions](#)



Vacances de février Stage Photo, 12-15 ans

L'Espace Jeunes organise un stage artistique de photographie, pour les jeunes de 12 à 15 ans.

4 après-midis, de 14h à 17h, pendant la deuxième semaine des vacances (dates exactes à venir).

Contactez nous pour avoir plus d'informations !

[En savoir + sur l'Espace Jeunes](#)



| ACTUALITE VIE ASSO |



Repas des anciens - 13 juin 2013

Les retrouvailles des anciens Gerbistes - le jeudi 22 mai !

Rendez-vous **le jeudi 22 mai 2025** à La Gerbe autour d'agapes raisonnables pour les anciens nés dans les années 40-50 environ. La forme que prendra cette rencontre dépendra du nombre de participants. Aussi, nous vous serions très reconnaissant(e)s de bien vouloir nous faire savoir si vous êtes intéressé(e)s par cette manifestation.

[Nous contacter](#)



La Guinguette Artistique se prépare!

Après une belle édition qui a bravé la pluie en juin dernier, la guinguette repart pour un tour.

L'organisation commence dès le mois de février, en se réunissant entre associations partenaires.

L'événement est construit ensemble et permet à chacun, associations et habitants du quartier, de s'investir dans cet événement culturel local, ouvert à tous, intergénérationnel, créatif et festif !



Appel à bénévoles bricoleurs et bricoleuses

La Gerbe recherche des bénévoles qui pourraient nous aider à faire des réparations occasionnelles (par exemple, mettre des crochets aux murs, réparer des chaises, changer une chasse d'eau, peindre ou colmater un trou dans le mur ...).

Si vous voulez nous prêter main-forte, n'hésitez pas à nous contacter au 04 99 74 24 30 !

| ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES |

CHAQUE SEMAINE À LA GERBE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
14h30-17h Scrabble Adultes Par l'Association La Gerbe	10h-12h Ecriture autobiographique Adultes Par les Ateliers Persona	14h-17h Canne de combat / Boxe Enfants & ados Par La Confrérie des Étoiles	18h-21h Conférences sujets de société Adultes Par Initiatives Plurielles	14h30-16h30 Conférences sujets de société Adultes Par Initiatives Plurielles
19h-20h30 Ecriture créative Adultes Par les Ateliers Persona	18h15-19h15 Méditation guidée Adultes Par Amany Hatem	17h30-18h30 Capoeira Enfants Par Berimbau de Guatambu	20h-21h30 Chorale Adultes Par Chemin des Cimes	18h-20h Canne de combat Adultes 20h-22h Sabre Laser Adultes Par La Confrérie des Étoiles
	19h15-20h15 Swing - Solo Jazz tout niv. 20h30-21h30 Swing - Lindy hop niv. 2 Adultes Par Montpeul'Swing	18h30-19h30 Swing - Lindy hop niv. 1 & 2 19h45-20h45 Swing - Solo Jazz niv. 2 21h -22h Swing - Lindy hop niv. 3 22h-00h Pratique libre Adultes Par Montpeul'Swing	11h-12h30 Ecriture créative Adultes Par les Ateliers Persona	19h-21h Capoeira Ados - Adultes Par Berimbau de Guatambu
		18h30-20h30 Prise de parole Adultes Par les Ateliers Persona	15h30-17h janv. à avril Mémoire en œil Adultes seniors Par Retraite Sportive Montpellier	
				DIMANCHE
				Concerts chaque 1er dimanche du mois à 16h30 Cabaret et puis quoi ? Tout public Par Le Forum de la Musique

Plus d'infos sur notre Site Internet ! 

| LOCATION DE SALLES |

LA GERBE PROPOSE DES SALLES D'ACTIVITÉ



Vous êtes une association ou une entreprise à la recherche de locaux en journée ? Nous avons plusieurs espaces disponibles adéquats pour organiser des conférences, des réunions, des formations, des ateliers ...!

Nos salles sont disponibles:

- **LUNDI-MARDI-JEUDI-VENDREDI-SAMEDI-DIMANCHE** entre 8h30 et 23h

Les mercredis et lors des vacances scolaires nos locaux sont à disposition de l'Accueil de Loisirs donc nous pouvons accueillir des activités jeunesse uniquement.

[En savoir plus](#)

| NOUS SOUTENIR |

Par voie postale

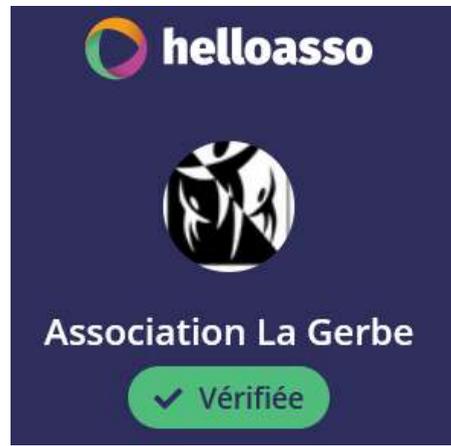
Chèque libellé à l'ordre de La Gerbe,
A envoyer à : Association La Gerbe
19 rue Chaptal, 34000 Montpellier.

Vous recevrez le reçu fiscal par
courrier, de notre part.

Par internet

Sur la plateforme Hello Asso.
Virement sécurisé et édition du
reçu fiscal par la plateforme.

[Don en ligne](#)



Vous recevez cet email car vous êtes dans la liste de diffusion de l'Association La Gerbe (adhérent.e.s, partenaires, voisin.e.s, ...).

[Cliquez ici si vous souhaitez vous désinscrire.](#)



© 2018 Sendinblue