

## BIEN ETRE ET ACTIVITÉS SPORTIVES

### ↳ LA SALLE D'AUDIENCE

#### Conférence

#### « découverte de la sophrologie »

SOPHROLOGIE MODE DE VIE

► Mercredi 18 Septembre à 19h

Pratiquer la sophrologie au quotidien permet d'apprendre à se détendre, à gérer le négatif, à favoriser le sommeil, accroître la confiance et l'estime de soi. Venez découvrir les outils et les pratiques de la sophrologie dans le quotidien de chacun quelque soit son âge.

Participation de 5 euros

Places gratuites sur motivation et critères sociaux

Inscription et informations par mail : contact@sophrologie-mode-de-vie.com

#### Cours de Capoeira

OYÀ

► Tous les mardis de 20h à 22h  
A partir du mardi 10 Septembre

La Capoeira est une lutte née dans le corps noir contre le système esclavagiste et colonialiste au Brésil. En plus d'être une activité physique et artistique complète, la Capoeira est un excellent facteur de socialisation et nous espérons que grâce à elle, certains améliorerons leur quotidien.

15 euros par mois – séances de découverte gratuites - Places gratuites sur motivation et critères sociaux

Inscription et informations sur : asso-oya.com

#### Cours de danse afro-contemporaine

OYÀ

► Tous les lundis de 19h à 20h30  
A partir du lundi 23 Septembre

A partir de techniques de danse contemporaine auxquelles vont s'ajouter un vocabulaire extrait de danses d'Afrique (principalement de l'Afrique de l'Est et de l'Ouest), les participants seront invités à mettre en corps et en mouvement leur créativité.

25 euros (4 séances) ou 7 euros la séance

Inscription et informations sur : asso-oya.com

### Conférence « quelle alimentation pour une vie saine et heureuse ? »

JOY OF LIVING

► Vendredi 25 Octobre à 10h

L'association Joy of Living invite Yogi Alexander, fondateur de l'Institut ayurvédique Peace Cottage en Inde, pour donner de précieux conseils : une conférence d'une heure suivie de questions, à destination de tous.

Participation de 5 euros

Inscription par mail :

joyofliving.contact@gmail.com

Pour en savoir plus :

retraiteyogaayurveda.jimdo.com

#### Stage -

#### « Danses des Orixàs »

OYÀ

► Samedi 21 Septembre  
de 10h à 13h puis de 15h à 17h

Découverte des différentes énergies qui habitent chacun d'entre nous à travers les danses des Orixàs. En lien avec les gestuelles propres à chaque Orixàs ainsi que les légendes fondatrices d'origine africaine, Sandra Lima vous invitera à découvrir comment les énergies des Orixàs nous accompagnent dans notre vie quotidienne.

Stage payant (dans la limite des places disponibles)

Tarifs journée/ demi-journée et informations sur le site : asso-oya.com

### ↳ L'ATELIER

#### Cycle d'ateliers de sophrologie en groupe

SOPHROLOGIE MODE DE VIE

► #1 Mardi 24 Septembre à 12h30

► #2 Mercredi 2 Octobre à 12h30

Cycle de plusieurs ateliers de sophrologie sur des thématiques visant au bien être de l'esprit et du corps.

Séance #1 : découverte et pratique des exercices permettant de se détendre

Séance #2 : gérer le négatif et prendre du recul

Participation de 7 euros

Groupe de 10 participants

Places gratuites sur motivation et critères sociaux

Inscription et informations :

contact@sophrologie-mode-de-vie.com

### ↳ LA SALLE DES FÊTES

#### Le bal des mardis

► Mardi 10 Septembre de 14h à 17h

► Mardi 15 Octobre de 14h à 17h

Rendez-vous dansant en Salle des Fêtes pour le fameux bal des mardis !

Entrée : 5 euros

# L'ANNEXE

## PROGRAMME DE VOS ÉVÉNEMENTS SEPT/OCT 2019

Le lieu d'action et d'expression de la vie citoyenne à Paris 14

ATELIERS,  
CONFÉRENCES,  
PROJECTIONS,

et DES ACTIVITÉS ARTISTIQUES,  
SPORTIVES,  
CULTURELLES...

Le programme des événements est à retrouver sur le site de la Mairie du 14<sup>e</sup> et les informations complémentaires sur la page Facebook Annexe 14.

Pour toute demande de renseignements ou de place gratuite : [Annexe14@paris.fr](mailto:Annexe14@paris.fr)

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET LOISIRS POUR TOUS

## LA SALLE D'AUDIENCE

### Atelier d'initiation à l'improvisation théâtrale dans la salle du tribunal !

IMPRO D'ENFER

► Samedi 12 Octobre à 16h

Venez découvrir les joies de l'improvisation théâtrale le temps d'un atelier en toute décontraction ! Apprenez les bases de l'impro de manière ludique : créer un personnage, construire une histoire... tout en s'amusant ! Deux d'improvisation en compagnie d'un professeur de la troupe des Impro.

**Gratuit et ouvert à tous (dans la limite des places disponibles)**

Inscription par mail :

improdenfer@gmail.com

Plus d'information sur la page :

facebook.com/ImproDenfer

### Match d'improvisation théâtrale #1

IMPRO D'ENFER

► Samedi 12 Octobre à 19h

Tous les deux mois, la troupe des Impro d'Enfer rencontre la fine fleur de l'improvisation théâtrale pour des matchs endiablés, dans un décor de prestige : la Salle du Tribunal de l'Annexe ! Joie ou horreur, polar ou Shakespeare ... à chaque spectacle les deux équipes rivalisent d'imagination pour créer les histoires les plus folles !

**Entrée : 5 euros**

Inscription par mail :

improdenfer@gmail.com

Plus d'informations sur la page :

facebook.com/ImproDenfer

### Ateliers de cuisine solidaire

EAT AND MEET BUS

► Dates à confirmer

Quoi de mieux qu'un bon repas pour délier les langues et goûter à une autre culture. Pour chacun des ateliers, un chef de nationalité étrangère pour nous faire découvrir les saveurs de son pays.

**Gratuit, sur inscription**

Inscription et informations sur le site :

eatandmeetbus.com

### Ateliers de fabrication de cerfs-volants

Terre2Cultures

► Samedi 14 Septembre, 5 Octobre et 19 Octobre de 11h à 13h

L'association Terre 2 Culture accompagne les réfugiés d'origine afghane en les mettant en relation avec des employeurs agricoles dans le sud de la France. Pour faire connaître la culture afghane, l'association propose d'organiser des ateliers de création de cerfs volants qui est l'une des spécialités de Kaboul.

**Gratuit et ouvert à tous (dans la limite des places disponibles)**

Inscription par mail :

terre2cultures@gmail.com

### Projection-débat documentaire « Les habilleuses »

ARTMELE - Pleine Image

► Vendredi 20 Septembre à 19h30

« Six jeunes étudiantes des métiers de la mode et des arts au lycée Paul POIRET (Paris) se confrontent à la réalité. Elles partent à la rencontre des sans-abri pour les habiller, discutent de leurs besoins, découvrent leur histoire, cogitent, dessinent, puis jouent de l'aiguille et de la machine à coudre... ».

La séance et la discussion organisées ensuite se dérouleront en présence du réalisateur Jean-Louis MAHE.

**Gratuit et ouvert à tous (dans la limite des places disponibles)**

Plus d'informations :

artmele@gmx.com

### Projection-débat « Jaguar » (Paul Rouch)

ARTMELE

► Vendredi 27 Septembre à 19h30

« Trois jeunes quittent leur village pour un long chemin à travers paysages et cultures inconnues vers Accra, capitale de la Gold Coast (l'actuel Ghana) d'où ils espèrent ramener prestige et fortune. Ce film ludique, road-movie à pied (!) ou ethno-fiction, entre traditions et futur en construction est plein de diversité et de joie de vivre ! ».

**Gratuit et ouvert à tous (dans la limite des places disponibles)**

Plus d'informations :

artmele@gmx.com

### Côté ciné #1 : projection-débat

#### « Fitzcarraldo » (Werner Herzog)

CITE INTERNATIONALE

► Mercredi 16 Octobre à 19h

« Au début du XXe siècle, à Iquitos, petite ville perdue au cœur de l'Amazonie, l'aventurier Brian Fitzgerald (Klaus Kinski) rêve de construire un opéra et d'y faire chanter le grand Caruso. Pour financer son projet, il achète pour une bouchée de pain une concession de caoutchouc réputée inaccessible... »

**Gratuit et ouvert à tous**

Inscription et renseignements :

aurelien.peroumal@theatredeillacite.com

OI 76 21 24 26

## LA SALLE DES FÊTES

### Visites de l'Annexe - Journées du Patrimoine

Ville de Paris

► Week-end du 21 et 22 Septembre, de 10h à 17h30 (accès libre)

Visitez l'Annexe, imposant bâtiment « art déco » inauguré en 1936, dont les décors ont été réalisés par les plus grands artistes de l'époque. Découvrez comment la Mairie de Montrouge est devenue la Mairie du 14e à la création de notre arrondissement en 1860.

**Visites commentées samedi à 15h, dimanche à 11h puis 16h**

Plus d'informations sur le site de la Mairie du 14

### Salon de la céramique contemporaine

C14-PARIS

► Du 3 au 6 Octobre de 11h à 19h

Diffusion de la céramique sculpturale, émergence de talents, vocation internationale et européenne... pour un renforcement décisif de la place de la céramique dans l'art du XXIe siècle. Seront présents 28 artistes, une invitée d'honneur ainsi qu'une école et une collection prestigieuse.

**Gratuit et ouvert à tous**

Plus d'informations sur le site de la Mairie du 14

## L'ATELIER

### Ateliers d'écriture

Carnets du Passage

► Cycle 1 : les mercredis 11 et 25 Septembre 9 Octobre de 19h à 22h

► Cycle 2 : les lundis 16 et 30 Septembre, 14 Octobre de 19h à 22h

► Séance de découverte gratuite mercredi 11 Septembre de 19h à 22h

Explorez votre créativité à partir de thèmes et de propositions d'écriture : l'imaginaire, les souvenirs, les jeux de langue, la poésie... Éveillez les mots qui sont en vous ! Chacune des séances constituent un ensemble mais peuvent rester indépendantes.

**20 euros par séance**

**Places gratuites** sur motivation et critères sociaux

Plus d'informations :

carnetsdupassage@gmail.com

### Apprenez le Russe !

CAUSONS

► Tous les samedis de 13h30 à 15h  
► Séance de découverte gratuite le samedi 14 Septembre

L'association Causons propose des cours de langue animés par des personnes migrantes ou réfugiées désireuses de partager leurs langues et leur patrimoine culturel. Le cours de Russe est destiné aux débutants et faux-débutants et est animé par une personne originaire de Géorgie.

**Cycle de cours payants**

**Places gratuites** sur motivation et critères sociaux. Modalités et tarifs à retrouver sur le site :

causons.org/cours

## OBJECTIF EMPLOI

### LA SALLE D'AUDIENCE

#### Informations collectives et sessions de recrutement

POINT PARIS EMPLOI 14

► Jeudi 10 Octobre puis tous les 2<sup>ème</sup> jeudis du mois

La Ville de Paris organise des sessions de pré-recrutement qui vous permettent de rencontrer des entreprises afin que vous trouviez votre futur emploi.

**Pré-inscription obligatoire**

Inscrivez-vous et retrouvez l'ensemble des sessions sur [emploi.paris.fr](http://emploi.paris.fr)

(rubrique offre/sessions de recrutement)

### Conférence « travailler à l'international »

MON JOB DE RÊVE

► Samedi 28 Septembre de 14h à 17h

Plusieurs intervenants vous feront partager leurs expériences de travail à l'étranger (Dubai, Shanghai...) et répondront à toutes vos questions !

**Curieux, jeunes et personnes en recherche d'emploi bienvenus ! Participation de 5 euros**

Des places gratuites peuvent être attribuées sur motivation et critères sociaux

Inscription et informations sur la page facebook :

[facebook.com/assoMonJobdeReve](https://facebook.com/assoMonJobdeReve)

### Conférence « découvrir les métiers du journalisme »

MON JOB DE RÊVE

► Samedi 19 Octobre de 13h30 à 16h30

Radio, presse écrite, télévision : témoignages et retours d'expériences.

**Curieux, jeunes et personnes en recherche d'emploi bienvenus ! Participation de 5 euros**

Des places gratuites peuvent être attribuées sur motivation et critères sociaux

Inscription et informations sur la page facebook de l'association :

[facebook.com/assoMonJobdeReve](https://facebook.com/assoMonJobdeReve)

## LA SALLE DES FÊTES

### Journée d'accompagnement vers l'emploi

PPE 14 et Compétences Egales

► Jeudi 17 Octobre de 9h à 17h

Des entretiens individuels, pour toutes personnes ayant un projet d'emploi défini et de nombreux ateliers sur les thématiques de l'emploi : Comment améliorer sa présence sur les réseaux sociaux professionnels ? Comment optimiser sa recherche d'emploi ? Quelles sont les attentes d'un recruteur ? Comment et pourquoi il est important de bien identifier ses « soft skills » ?

**Inscription obligatoire pour les entretiens. Ateliers « emploi » ouverts à tous.**

Informations à suivre sur les sites de la mairie du 14, le portail [paris.emploi.fr](http://paris.emploi.fr) et sur le site de l'association

## ENVIRONNEMENT

### LA SALLE D'AUDIENCE

#### Atelier « initiation au zéro déchet »

AHTARAME

► Jeudi 19 Septembre à 19h  
► Jeudi 10 Octobre à 19h

Comment réduire votre impact environnemental par des gestes simples du quotidien à adopter ? Partage de bonnes pratiques.

**Gratuit, ouvert à tous (dans la limite des places disponibles)**

Inscription via formulaire en ligne à retrouver sur la page Facebook Annexe 14

Plus d'informations : [ahtarame.org](http://ahtarame.org)  
[ahtarame.contact@gmail.com](mailto:ahtarame.contact@gmail.com)

#### Atelier DIY - « Je fabrique mes produits du quotidien »

AHTARAME

► Samedi 28 Septembre à 11h  
► Samedi 19 Octobre à 11h

Réduire votre impact environnemental au quotidien en fabriquant vous-mêmes vos produits d'hygiène et de soin : lessive, dentifrice, baume à lèvres, déodorant. Apprenez à fabriquer ces produits faciles à reproduire à la maison !

**4 euros en don à l'association**

Inscription via formulaire en ligne à retrouver sur la page Facebook Annexe 14

Plus d'informations : [ahtarame.org](http://ahtarame.org)  
[ahtarame.contact@gmail.com](mailto:ahtarame.contact@gmail.com)

#### Atelier « Fresque du climat »

RÉSEAU MYCELLIUM

► Jeudi 26 Septembre de 19h à 22h

Découvrir le fonctionnement du climat et les conséquences de son dérèglement grâce à un jeu ludique, participatif et créatif. Cet atelier s'adresse aussi bien aux novices qu'aux connaisseurs !

**Gratuit, sur inscription**

Inscription et informations sur :

[www.facebook.com/reseaumycellium](https://www.facebook.com/reseaumycellium)

D'autres ateliers seront organisés et communiqués sur le site de l'association.