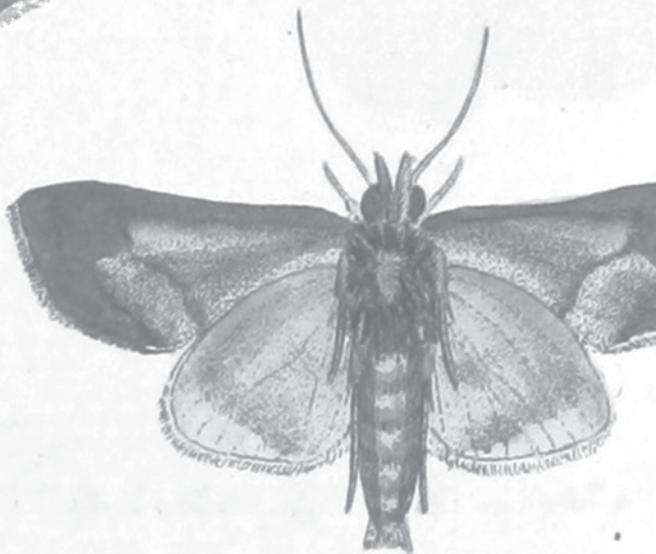


# centre social autogéré

de la parole errante  
demain



hiver  
printemps  
**2020**



# LES ATELIERS

## Atelier d'éducation somatique

**Tous les lundis de 10h30 à 12h30 / accès : libre, prix libre**

Nous sommes corps, et dans cet atelier, nous apprenons à le sentir et le ressentir en chacune de ses parties.

## Atelier Bien-Être

**Un vendredi sur deux de 19h à 22h : le 24 janvier 2020, 7 et 21 février, 6 et 20 mars, 3 et 17 avril, les 1er, 15 et 29 mai, et les 12 et 26 juin / inscription en écrivant à [AtelierBienEtre39@gmail.com](mailto:AtelierBienEtre39@gmail.com) / accès : sur inscription par mail / prix libre et conscient**

Lors de chaque atelier du vendredi, et selon la disponibilité des praticien-nes, plusieurs pratiques vous sont proposées : QiGong, shiatsu, massages assis, Reiki, réflexothérapie, magnétisme, soins énergétiques et chamaniques, lecture de situation par les cartes, numérologie... Il y a plusieurs formules, selon les pratiques : séances individuelles ou collectives, cours collectifs... L'objectif est de faire découvrir nos pratiques de soin alternatives, d'initier les participant-es à une pratique particulière, et de permettre qu'émergent de nouvelles pratiques. L'atelier propose ainsi un moment de rencontre et d'échange, dans la convivialité et le respect. Chacun-e reste le temps qui lui convient. Au plaisir de vous y rencontrer !

## Atelier Kundalini Yoga

**Les samedis de 10h30 à 11h30 / accès : libre, prix libre. Avant de venir, inscrivez-vous en me prévenant au 07 68 86 31 91 ou sur [anna\\_zardo@hotmail.com](mailto:anna_zardo@hotmail.com).**

Le kundalini yoga associe postures, respirations et chants de mantra dans le but d'élever notre conscience. Il dynamise le corps et apaise l'égo. Il éteint toute forme d'autoritarisme présent en nous et inscrit notre âme dans l'universel et l'égalité. Il est efficace dans le renforcement de nos systèmes immunitaires, nerveux et endocriniens. Pensez aussi à prendre une couverture pour la relaxation !

## Atelier Hatha Yoga

**Les dimanches (hors vacances scolaires) de 10h30 à 11h30 / accès sur inscription préalable au 06 51 19 09 37 ou [peterbenoit@free.fr](mailto:peterbenoit@free.fr) / prix libre et conscient.**

Ce cours de hatha-yoga traditionnel selon Sri Mahesh, par Peter BENOIT, professeur de la Fédération Française de Hatha-Yoga, intègre théorie et pratique permettant de progresser en conscience selon l'éthique du hatha-yoga. Aucun niveau de connaissance ni capacité minimale ne sont exigés (le hatha-yoga est universel), mais une régularité dans la pratique est indispensable, et comme le dit le proverbe indien : «Quand l'élève est prêt, le maître arrive» !

## **Atelier Artivisme Antipub**

**Tous les mardis, de 19h jusqu'à 23h / accès : libre, gratuit**

On te propose de nous rejoindre pour partager et pratiquer autour des techniques «Antipub» : création/détournement d'affiches, mais pas uniquement. Pas obligé.e d'être artiste ou graphiste, ni d'avoir du matos artistico-politique compliqué. Suffit de vouloir agir concrètement en «désempubant» nos lieux et espaces publics. La publicité est partout, elle vise tout le monde, elle s'acharne à tenter d'imposer une vision du monde. Défendons nos imaginaires !

## **Atelier logiciels libres**

**Les 3eme samedis du mois, de 14h à 17h le 16 janvier, 15 février, 21 mars, 18 avril et 16 mai / accès : libre, prix libre.**

La LibreRie est une petite association dont l'objectif est la promotion des logiciels libres. Lors de cet atelier nous répondrons aux questions relatives aux logiciels libres, à Linux, aux solutions alternatives aux GAFAM et à la protection de la vie privée ; nous aborderons des solutions d'hébergement de sites web, de mails et autres services. Nous pourrons aussi aider à résoudre des problèmes informatiques concrets en fonction des envies et des besoins de chacun.e.

## **Atelier d'écriture en soutien aux personnes incarcérées, par l'Anarchist Black Cross (ABC)**

**Les dimanches 5 janvier, 2 février, 1er mars, 5 avril, 3 mai, 7 juin de 13h à 17h / accès : libre, prix libre**

L'ABC est connue pour son soutien aux personnes incarcérées pour leur action ou leur résistance contre le capitalisme, la répression et les oppressions. La démarche de nos ateliers d'écriture est solidaire et politique, l'objectif est de rompre l'isolement des détenu.es, de créer des liens, une solidarité effective, afin de diminuer l'impact de la détention, et permettre la poursuite du combat politique. Nous valorisons la diversité des pratiques d'écriture et de correspondance pour permettre à chacun.e de s'exprimer selon ses envies : cartes postales, écriture individuelle mais aussi collective, dessins, découpage, etc.

## **Atelier d'autodéfense numérique par l'Anarchist Black Cross (ABC)**

**Les dimanches 26 janvier, 16 février, 15 mars, 19 avril, 17 mai, 21 juin de 13h à 20h / accès : libre, prix libre**

Nous proposons des ateliers sur la sécurité hors ligne (Ordinateur) et d'autres sur la sécurité en ligne (Internet). La démarche de ces ateliers est politique, il s'agit de limiter les traces que nous laissons afin qu'elles ne puissent être exploitées par nos adversaires (police, justice, entreprises). Aucune compétence particulière en informatique n'est nécessaire, le but est de rendre accessible au plus grand nombre des pratiques et outils d'autodéfense numérique. Les dimanches 26 janvier, 15 mars et 17 mai seront consacrés à la sécurité en ligne.

Les dimanches 16 février, 19 avril et 21 juin seront consacrés à la sécurité hors ligne.

# LES PERMANENCES

## **Permanence accès aux droits & écrivains publics / auto-formation et défense face aux administrations**

**Un mercredi sur deux. le 15 et 29 janvier, le 12 et 26 février, le 11 et 25 mars, le 8 et 22 avril, le 6 et 20 mai, le 3 et 17 juin de 19h à 21h / accès : libre, gratuit**

Pour remplir des dossiers (DALO, affiliation à la sécurité sociale, demande de titre de séjour, de logement social, chômage, RSA etc.), pour s'entre-aider face aux institutions, pour en comprendre le fonctionnement, pour identifier les pièges à éviter et les documents à conserver, pour apprendre ensemble à se défendre : une permanence d'écrivains publics et d'aide dans les démarches administratives. Contact mail : permacesauxdroits93@gmail.com

## INFOS PRATIQUES

### **Le centre social autogéré (CSA)**

Créé en 2016, le CSA est l'une des nombreuses portes, joyeuses brèches, dont s'est doté le collectif La parole demain : un lieu pour faire co-habiter les initiatives culturelles, politiques et sociales ; un lieu de rencontres, de transmission, de solidarité et de défense face aux institutions. Il propose différentes activités sous forme d'ateliers et de permanences gratuites et ouvertes à toutes et tous. Installé à la Parole errante, il est partie prenante d'une lutte qui s'oppose à la confiscation de ce lieu, et qui se propose d'inventer, dès aujourd'hui et collectivement, son avenir.

### **Adresse**

À la Parole errante, au-dessus de la librairie Michèle Firk (emprunter la porte située sur la façade droite du bâtiment) // 9 rue François Debergue, 93100 Montreuil, Métro Croix de Chavaux

### **Adresse mail**

csaparoleerrante@riseup.net

### **Site internet**

[laparoleerrantedemain.org/index.php/le-centre-social-autogere/](http://laparoleerrantedemain.org/index.php/le-centre-social-autogere/)

### **Réunions d'organisation**

**les mercredis à 19h, une semaine sur deux : 8 et 22 janvier, 5 et 19 février, 4 et 18 mars, 1er, 15 et 29 avril, 13 et 27 mai, 10 et 24 juin**

Venez nous rencontrer pour participer à l'organisation du Centre social autogéré, vous informer ou proposer des activités !