

Le Rézo' en quelques mots

"ILS NE SAVAIENT PAS QUE C'ÉTAIT IMPOSSIBLE, ALORS ILS L'ONT FAIT."

Rézo'Fêt'Art, association à but non lucratif, souhaite générer du lien social dans un cadre multiculturel et intergénérationnel, par le biais d'activités créatives et récréatives.

NOS OBJECTIFS

Organiser des événements pour tous, proposer des ateliers permettant de développer le potentiel et le bien-être de chacun : le TREMPLINISME.

NOS MOYENS

Au plus près de la citoyenneté, le Rézo' propose des espaces d'échanges et d'accompagnements : salle de spectacles, projections, conférences, studio de répétition, des espaces créatifs et de réunions, un free-shop, des jeux, un jardin partagé...

NOTRE CAFÉ ASSOCIATIF

Le Rézo' anime son café associatif avec boissons et victuailles. Le RézTo' propose des tartinades, casse-croûtes et planches à partager. Les vendredis et samedis soirs, un menu complet est souvent disponible. C'est bon, bio, local et fait maison !

NOUS REJOINDRE EN ADHÉRANT

Membre Découverte 3 mois : 5€
Membre Annuel : 20€
(Non imposable : 15€)
Membre Structure : 20€
Soutien (avec déduction fiscale) : dès 60€

 **Association Rézo'Fêt'Art**
78 Quai Nicolas Rolin - 21000 Dijon
 06.01.76.00.97
 rezofetart@gmail.com
 www.rezofetart.com

Avec le soutien de la Ville de Dijon
dans le cadre d'une Convention
d'Objectifs et de Moyens



RÉZONANCES

LE PROGRAMME
DU RÉZO'

MARS 2025



LE PRINTEMPS ARRIVE ET LE RÉZO' S'Y PRÉPARE !

TOUT D'ABORD, MERCI À TOUTE L'ÉQUIPE DU PÔLE COM' POUR CETTE NOUVELLE VERSION DU PROGRAMME QUI, NOUS L'ESPÉRONS, TE PLAIRA ET QUE TU VAS ENFIN POUVOIR AFFICHER SUR TON FRIGO !

AUSSI, NOUS REMERCIONS TRÈS CHALEUREUSEMENT ROBIN, QUI PART À LA FIN DU MOIS VERS D'AUTRES AVENTURES, POUR TOUTES CES ANNÉES DE BONS ET LOYAUX SERVICES !!! LE RÉZO' RECHERCHE ALORS SA FUTURE PERLE RARE POUR ÊTRE "RESPONSABLE ACCUEIL ET CAFÉ ASSOCIATIF". RENSEIGNEMENTS ET FICHE DE POSTE SUR DEMANDE !

EN MARS, LE RÉZO' S'ACTIVE POUR LE RENOUVEAU ET LE RETOUR DES BEAUX JOURS ! AVEC EN LIGNE DE MIRE LES "PORTES OUVERTES" POUR FÊTER LE PRINTEMPS, LES VENDREDI 21 ET SAMEDI 22. L'OCCASION DE (RE-)DÉCOUVRIR ET FAIRE DÉCOUVRIR LE RÉZO' DANS UNE SUPERBE AMBIANCE MUSICALE ! LE MOIS DÉMARRE FORT AVEC LES 12 ANS DU RÉZO'PEN MIC ! ET C'EST AUSSI UN MOIS OÙ LES FEMMES SONT À L'HONNEUR ! CINÉ-DÉBAT, EXPO, SPECTACLE... TOUS LES DÉTAILS À DÉCOUVRIR DANS LES PAGES SUIVANTES.

MERCI AUX BÉNÉVOLES, MEMBRES, ARTISTES, ASSOCIATIONS ET PARTENAIRES QUI NOUS PROPOSENT TOUT UN PROGRAMME DE FOLIES PRINTANIÈRES !

CRÉER, C'EST RÉSISTER ! RÉSISTER, C'EST CRÉER !

DU PEACE, DU LOVE ET DU BIO,
L'ÉQUIPE DU RÉZO'.



Le Rézo' au quotidien

MERCREDI

15H DÉCO'RÉZO'

Toutes les 2 semaines, rejoignez nos ateliers créatifs pour dessiner, peindre et créer dans une ambiance chaleureuse. Développez vos projets personnels ou participez à des œuvres collectives avec Laurie.



17H LAISSER VIVRE SON CORPS

Suzy et Marie-Laure vous proposent une approche corporelle bienveillante permettant d'accéder à une meilleure connaissance de soi. Prendre soin de son corps, c'est retrouver des sensations d'apaisement, de lâcher-prise et de bien-être !

PAF* Libre
Renseignements-inscriptions :
06 64 18 31 26 - 06 42 52 75 77
Hors vacances scolaires

18H ENREGISTREMENT

"FRÉQUENCE RÉZO', ICI ET LÀ"

Écoutez-nous chaque dimanche à 15h sur Radio Dijon Campus (92.2 FM) ! Venez partager vos projets sur notre plateau ou retrouvez nos émissions en podcast.



19H30 SOIRÉE DES MEMBRES

Rejoignez l'aventure du Rézo' ! Vos idées et votre énergie font vivre notre association. Que ce soit pour un jour ou plus, nous accueillons avec joie tous les nouveaux bénévoles.

*PAF : Participation Aux Frais

JEUDI

18H QI GONG

Découvrez le Qi Gong avec Nathalie : un art martial doux millénaire pour votre bien-être et votre vitalité.
PAF* : 5€ minimum
Hors vacances scolaires



18H30 MUSIQUE MANDINGUE

L'Association Yiri Asso vous invite tous les jeudis à des cours de musique mandingue dirigés par Abou Konate :
- Ngoni (tous niveaux) : 18h30-20h
- Djembé (niveau avancé) : 20h15-21h45
Renseignements-inscriptions : 07 67 55 36 88
Hors vacances scolaires



18H30 ATELIER D'ÉCRITURE

Un jeudi par mois, rejoignez Thierry pour un atelier d'écriture dans une ambiance conviviale ! Drôle et créatif, avec des jeux d'écriture pour stimuler votre imagination. Ouvert à tous, même aux cancrés !
PAF* Libre



20H FOLK ON THE RÉZO'

Un jeudi par mois, retrouvez Anna et Milan pour un bal folk festif ! Venez danser sur des rythmes du monde. Musiciens et danseurs sont tous les bienvenus !
PAF* Libre

20H30 SOCIAL CLUB

Un jeudi par mois, retrouvez Rico pour partager un verre et célébrer la bonne humeur avec des chants populaires et folkloriques afro-caribéens. Au programme : chants en espagnol, dialectes afro-cubains, haïtiens, Yoruba... Tout le monde est le bienvenu dans ce « Social Club » décontracté, où simplicité rime avec félicité.
PAF* Libre
Pas de Social Club en Mars



SAMEDI

10H30 YOGA KUNDALINI

Un samedi par mois, découvrez avec Hélène des techniques de respiration, de méditation, des exercices pour étirer le nerf sciatique et la colonne vertébrale. Favorisez la santé, le lâcher-prise, la paix intérieure et réveillez votre énergie créative ! Ouvert à tous !
PAF* : 10€
Sur réservation au 06 32 73 17 36



15H ATELIERS CRÉ'ACTIFS LE 1er SAMEDI DU MOIS

IDÉES A COUDRE avec Corine :
Ramenez vos tissus, envies, machines et surtout vos idées !

CREATION DE POMPONS avec Dandelion :
Venez participer à la confection de pompons en laine pour décorer le Rézo' lors de la Fête du Printemps !

REFLEXOLOGIE ET MOXIBUSTION avec Jérôme :
La réflexologie soulage les maux quotidiens grâce à des massages sur les mains, le visage et les pieds. La moxibustion japonaise utilise la chaleur d'une plante sèche, l'armoise, sous forme de bâton, pour rééquilibrer le corps.

DESSIN MEDITATIF avec Emma Eyes :
Le dessin méditatif ne nécessite aucune compétence particulière. Parfait pour ceux qui pensent ne pas savoir dessiner !

15H CONFÉRENCE NATUROPATHIE

Un samedi par mois, Cat' La Naturo vous propose des méthodes de médecines ancestrales qui vous serviront au quotidien ! Vous y découvrirez des trésors de bien-être que vous pourrez prodiguer à vos proches ensuite, en toute sécurité.
PAF* Libre

16H EXPRESSIONS SONORES

Un samedi par mois, Valérie vous invite à une bulle d'air ré-creative. Le corps, la voix et l'objet sonore entrent en résonance pour s'accorder au rythme de chacun. L'atelier se termine avec une relaxation sonore immersive.
PAF* Libre