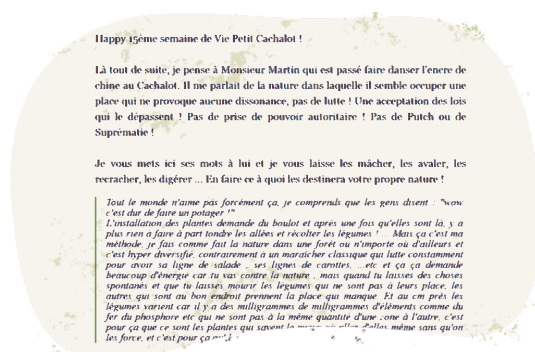




Bonjour vous !

Wow, en ouvrant la copie de ma newsletter #9 pour la transformer en newsletter #10, je me suis d'abord dit que .. J'allais garder l'entête avec mon magnifiiiiique tampon "Cachalot" (je ne sais pas si je vais avoir aujourd'hui l'occasion de vous parler du moment où il a servi mais ça viendra ! 😊)

Puis, en relisant mes petits blocs de texte avant de les remplacer, les premières lignes ont ressemblé à une autre grosse bouffée d'oxygène ! ... La nature, la place de Martin, l'acceptation ... Pas de lutte ou de dissonance, de putch ou de suprématie



Mais dis donc dis donc, ce serait-y pas l'exact opposé de ce que j'ai vécu cette semaine ! 😊

Pour voir les anciennes newsletter, c'est [par là](#) ! 😊

Je vais pas vous faire un gros blabla parce que malgré l'envie d'aborder ici, avec vous, des dizaines et des dizaines de sujets, je suis ... en retard ! Et j'ai qqs rendez-vous à vous proposer ! Et j'ai le souffle tout déréglé avec toutes ces apnées et ces grosses bouffées d'oxygène ! ça doit pas être très bon pour le cerveau ça ! (Pour les autres organes non plus d'ailleurs ! 😊) Je suppose que c'est comme ça pour un cachalot dans une fontaine, on peut pas toujours faire comme il faut pour nous, au rythme qui nous sied le mieux ! Alors je me contenterai de vous envoyer un énorme tas d'intentions cachées un peu partout autour, dedans, derrière l'agenda ! 🙏



Alors, on vous attend !

Le mercredi 22 octobre

de 18h30 à 19h30



Solen revient pour les Ateliers Matisse ! ❤️

Si toi aussi, tu veux te réjouir comme tous les participants d'il y a 15 jours ben, tu es le.la bienvenu.e ! C'est sans inscription 😊

Si tu n'as pas lu les précédentes newsletters, que tu n'as pas eu la joie de découvrir les Ateliers Matisse, tu peux te renseigner là (ou venir demain (enfin tout à l'heure 🙄))

Pour cette première semaine de vacances, c'est le seul rendez-vous qu'on a planifié ! (et j'ai bien fait : Y a du boulot à la maison ! 😁)

Mais parfois, sur le groupe WhatsApp, on improvise des petits rendez-vous de dernière minute. Pour coudre, papoter, continuer les carrés de patchwork, boire un verre, ranger, se retrouver Si ça te tente de nous y rejoindre pour savoir quand on y est, tu peux nous laisser ton numéro si tu veux ! >>🤔<<

Pour la semaine prochaine !

parce que c'est pas dit qu'on trouve le temps d'écrire une newsletter d'ici là !

Le lundi 27 octobre après-midi et soir !

Séverine et Séb viennent répéter l'après-midi et nous, pendant ce temps, comme d'hab, on bricole en musique ! Et puis c'est bon !

Dans les bricolages du moment, on a toujours les projets que je ne me lasse pas de faire avancer mais dont je me lasse un peu de parler : le patchwork, les coussins, la fresque !

J'aimerais aussi bricoler un petit métier à tisser, faut que je trouve un peu de matos dans le bazar du sous-sol mais je suis certaine qu'il y a ce qu'il faut !

Et puis commencer la confection de pièces de couture vraiment ... pfff ben ... le seul mot qui me vient là tout de suite (il est presque 23h !) c'est "décapant" ! C'est pas



Et puis, ...

le bon mot, j'en suis convaincue mais celui qui pourrait décrire le truc un peu f(l)ou que j'ai dans la tête n'existe pas encore je crois ! 😊

à partir de 18h30, c'est Apéro-tricot !!!!!

Vous venez ? svp, svp svp, ça va être chouette ! 🙏

Tu peux venir avec tes aiguilles, ton crochet, ton ouvrage du moment, (même les boutons de ton gilet à recoudre ou une couture à reprendre) 😊). Tu peux aussi venir sans aucune expérience, voire même sans aucun autre but que de rencontrer des gens, les mains vides (enfin .. Pas tout à fait : Avec un truc pour l'apéro, c'est mieux !) 😊

.....

Ah, je fais une pause et un petit aparté ! On est le 22 octobre, il est 00h11 et c'est

.... **L'anniversaire de ma petite soeur !** 🙌💖👑😘

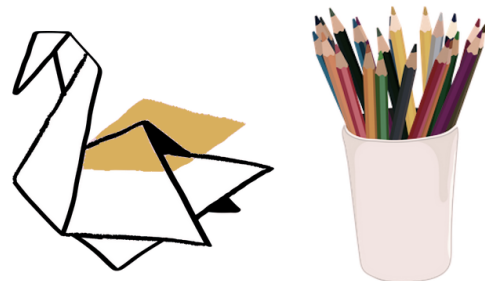
Bon, ben y a pas de fête prévue au Cachalot mais comme je pense à elle fort et qu'elle va me lire quand il fera jour, je lui fais plein d'énormes câlins ! Joyeux BirthDay ma B. 😊

.....

Le mercredi 29 octobre de 14h30 à 16h

Eliott a super envie de partager son savoir-faire en **origami** ! Alors il met toute son énergie à disposition du Cachalot pour propose un atelier **tout public** !

Et **Carole**, son truc à elle, c'est de faire du dessin avec les enfants alors elle a hâte d'accompagner un petit groupe lors d'un atelier d'expression par le dessin avec eux **(de 6 à 12 ans)**



Ces 2 ateliers auront lieu en même temps, l'espace est grand et cela permettra à ceux qui le souhaitent de naviguer entre les 2 activités

.....

Le jeudi 30 octobre de 14h à 19h

BIEN-ÊTRE D'AUTOMNE

JEUDI 30 OCTOBRE
DE 14H À 19H

Au Cachalot dans la Fontaine à Lorient

FORMULE TOUT COMPRIS **40€ ***

Un moment pour bouger, échanger, apprendre et se ressourcer ensemble !

- ▶ 14h à 15h Pilates **20€**
- ▶ 15h à 16h Stretching **20€**
- ▶ 16h à 17h Goûter et Dégustation **15€**
- ▶ 17h à 18h Table ronde - Nutrition et système immunitaire
- ▶ 18h à 19h Mix Pilates & Stretching **20€**

Réservez maintenant et vivez une après-midi de bien-être unique et mémorable !

*Prix par personne, voir les modalités.
Animées par Dorothée & Léna vos coaches Diplômées
Infos & Résa : 06.84.73.55.72 & 07.53.89.75.02

« Ne pas jeter sur la voie publique »

@uncachalotdanslafontaine
@générationpilatesbyléna
@mon_coach_dorothee

Le 30 octobre, pas de bricolage au Cachalot !

Parce que Dorothée et Léna proposent une journée pour bouger son body, sentir ses muscles, la sueur et son estomac ! 🥰

Pour les infos et les réservations, vous pouvez appeler au [06 84.73.55.72](tel:0684735572) ou au [07.53.89.75.02](tel:0753897502)

Le samedi 1er novembre de 11h à 18h

Et le 1er Novembre, c'est vide-dressing animé, convivial et joyeux au Cachalot !

On n'a pas encore toutes les infos mais ... y aura des vêtements et accessoires femme (toutes tailles), un peu de vêtements Homme et Ado. (Si vous êtes un homme, un.e Ado ou parent d'ado avec un peu de vêtements en trop, faites-nous signe si vous voulez qu'on vous garde un peu de place pour vendre ! 😊)



Il s'est écoulé plus d'une heure et demie depuis que j'ai souhaité l'anniversaire de ma soeurette un tout petit peu plus haut ! C'est fou hein !? J'ai même pas fait autre chose que d'être avec vous !!! C'était, comme toujours, fort agréable ! Je vais être fatiguée moi quand le jour va me réveiller, mais je serais contente de me dire que peut-être je partagerai, en mots et en pensées, un p'tit déj avec quelques-un(e)s d'entre vous 🥰

J'espère avoir un peu plus de temps pour vous parler, dans la prochaine newsletter, des projets à venir, des envies à concrétiser, avec votre aide enthousiaste 🙏💕

Pour nous contacter, c'est toujours par là :



De mes nageoires un peu fatiguées
mais vraiment investies,
je vous embrasse 🤗💕



Un cachalot dans la fontaine
25 rue des fontaines à Lorient
contact@jesuisuncachalot.fr 06.64.96.75.95