

Ecrit par le 4 avril 2025

Cook with Love : un atelier qui mêle écriture et cuisine à Avignon



Après avoir organisé de nombreux ateliers d'écriture dans les cuisines des chefs, [Ema Del](#) a décidé de créer les ateliers 'Cook with love, cuisiner & écrire' destinés aux particuliers. Après une première édition dans la Drôme en décembre dernier qui a enchanté les participants, un nouvel atelier est programmé le samedi 8 mars au Domaine de Rhôdes à Avignon.

Le samedi 8 mars sera sous le signe de la cuisine, mais aussi de l'écriture. L'animatrice d'ateliers d'écriture Ema Del propose une seconde édition de son atelier 'Cook with love, cuisinez & écrire', dans la cuisine du Domaine de Rhôdes sur l'île de la Barthelasse à Avignon. Elle animera ce rendez-vous aux côtés de Christel, cuisinière littéraire qui préparera un dessert surprise pour les participants et leurs partagera ses astuces pour sublimer leurs desserts.

Ecrit par le 4 avril 2025



Ema & Christel sont prêtes pour vous accueillir au Domaine de Rhôdes le 8 mars. ©Ema Del

Le concept est simple. Les participants auront des consignes à suivre afin d'écrire un texte en cuisinant en même temps. À la fin viendra le moment de découvrir les histoires de chacun, tout en dégustant les pâtisseries qui auront été préparées. « Écrire et cuisiner simultanément projette les participants au plus près de leur souvenir, explique Ema Del. Ils sont donc en immersion et leur écriture sur le vif chargée émotionnellement vient du plus intérieur. »

**50€ par personne. Inscription par mail à l'adresse emadelecriture@gmail.com
Samedi 8 mars. De 13h à 17h. Domaine de Rhôdes. 486 Chemin de Rhodes. Avignon.**

Arles : un atelier dédié aux incoterms et à la douane



[Procames](#), association d'exportateurs sur le Pays d'Arles et le Vaucluse, propose un atelier sur les Incoterms® et les nouveautés concernant la douane le jeudi 14 novembre dans les locaux de la [Chambre de commerce et d'industrie \(CCI\) du Pays d'Arles](#).

Procames invite les entreprises du Pays d'Arles et du Vaucluse à venir s'informer sur les nouveautés de la douane, comme la migration de SOPRANO-RTC vers le service en ligne européen EBTI. En effet, depuis mi-octobre, les demandes de Renseignement Tarifaire Contraignant (RTC) doivent être déposées via le portail européen. L'atelier abordera également les Incoterms®, c'est-à-dire les dispositions contractuelles standards relatives au transport des marchandises.

Ce rendez-vous, qui aura lieu à la CCI du Pays d'Arles, sera animé par Cyrielle Mitu, de [Delta Logistics](#),

Ecrit par le 4 avril 2025

et [Alexandra Paris](#) et Christelle Franchesci, de la cellule de la douane d'Aix-en-Provence. L'atelier est limité à deux participants par entreprise.

[Inscription gratuite en ligne.](#)

Jeudi 14 novembre. De 8h30 à 12h30. CCI du Pays d'Arles. Avenue de la Première Division Française Libre. Arles.

CPME 84 : un atelier autour de la santé mentale des dirigeantes



La [Confédération des petites et moyennes entreprises \(CPME\) de Vaucluse](#) organise un atelier pour son



Ecrit par le 4 avril 2025

Pôle Femmes sur le thème 'La santé mentale des dirigeantes d'entreprise' le mardi 14 mai au magasin Roche Bobois à Avignon.

Organisé en partenariat avec [Harmonie Mutuelle](#), l'atelier sera animé par [Caroline Jolly Belloci](#), experte en santé mentale, préventrice des risques psychosociaux en entreprise, et formatrice accréditée en premier secours en santé mentale.

Inscription par mail à l'adresse contact@cpme84.org

Mardi 14 mai. De 12h à 14h. Roche Bobois. 135 rue du Sous-Marin Casabianca. Avignon.

Atelier Pôle Femmes CPME 84 : l'alimentation et la performance au travail

Ecrit par le 4 avril 2025



La [Confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse](#) (CPME 84) organise un atelier pour les cheffes d'entreprises sur le thème 'Mieux manger pour être efficace au travail' le mardi 14 novembre dans les locaux du Crédit Agricole Alpes Provence à Avignon.

Cet atelier sera animé par [Solène Populus](#), diététicienne et nutritionniste libérale, qui abordera les principes fondamentaux d'une alimentation équilibrée, les astuces pour réussir à conserver des habitudes saines au travail, et la puissance du storytelling visuel pour se mettre en lumière et devenir incontournable.

**Les inscriptions se font par mail à l'adresse contact@cpme84.org
Mardi 14 novembre. De 11h30 à 14h. Crédit Agricole Alpes Provence. 168 avenue Pierre Sémard. Avignon.**

V.A.

Carpentras : quelles aides pour investir en centre ancien ?



Le mercredi 8 novembre, la [communauté d'agglomération Ventoux Comtat Venaissin](#) (Cove) organise l'atelier 'Investir en centre ancien : venez découvrir les aides fiscales et les aides à la rénovation !' à Carpentras.

Animé par l'[Agence départemental d'information sur le logement \(Adil\) de Vaucluse](#), ce rendez-vous s'adresse aux personnes ayant un projet de rénovation, celles étant propriétaire d'un bien nécessitant des travaux, et celles ayant envie d'investir et de proposer un logement à la location

Mercredi 8 novembre. 18h. Maison du citoyen. 35 rue du collège. Carpentras.

V.A.

En attendant l'hiver...Les Hivernales sèment la danse toute l'année



On connaît Les Hivernales, magnifique festival de danse au cœur de l'hiver en février ; « On (y) danse aussi l'été ! » temps fort pendant le Festival d'Avignon. Mais le [Centre de Développement Chorégraphique National](#) (CDCN) ne se contente pas de diffuser des spectacles, il a également pour mission de sensibiliser à l'art chorégraphique les publics de la maternelle à l'université (dans le temps scolaire) et au-delà pour le grand public avec des ateliers de pratique.

Des ateliers réguliers

Atelier hebdomadaire de Munz Floor avec Anaïs Lheureux.

Ecrit par le 4 avril 2025

La méthode Munz® Floor ? des mouvements sphériques qui ont des impacts immédiats sur tous les types de corps, ils sont durables sur les tissus profonds car il n'y a pas de manipulation externe. Doux et intense à la fois, Munz® Floor est une solution radicale contre les maux de dos.

Tous les mardis de 12h30 à 13h30. Infos & réservation : anaislheureux.com

Danse immersive électro avec Nans Pierson

Une fois par mois, venez danser sur de la musique techno/électro ! Laissez-vous porter par les fréquences et les variations rythmiques afin de vivre une expérience physique et sensorielle. Après un échauffement commun guidé à la voix, vous aurez ensuite libre cours à votre imagination ou de vous inspirer des mouvements des autres. Et pour redescendre en douceur, l'atelier se terminera par une petite relaxation.

Jeudi 16 novembre 18 h 30 à 20 h. 10€. réservation nécessaire. 04 90 82 33 12. hivernales-avignon.com

Des résidences d'artistes avec des sorties de résidence mensuelle ouverte au public

La prochaine sortie de résidence permettra de rencontrer le chorégraphe Youness Aboulakoul avec sa création AYTA, un cri de protestation et un appel à la résistance, une manifestation chorégraphique destinée à six interprètes-femmes.

Vendredi 15 décembre. 19h à 20h. Entrée libre sur réservation. accueil@hivernales-avignon.com 04 90 82 33 12.

CPME 84 : comment être serein face à un contrôle ?

Ecrit par le 4 avril 2025



Ce mardi 12 septembre, de 11h30 à 14h, le Pôle Femmes de la confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse ([CPME 84](#)) organise un atelier sur le thème « comment être sereine face à un contrôle ? ».

Le Pôle Femmes de la CPME 84 a vocation à faciliter l'échange d'expériences entre cheffes d'entreprises, dirigeantes et encadrantes, créer du lien, favoriser le développement et traiter des sujets dédiés à l'entrepreneuriat au féminin. Un atelier est organisé tous les deuxièmes mardis du mois.

L'atelier de ce mardi, animé par Carine Bertacchini, dirigeante de Chlea Consulting, abordera : les différents types de contrôles ; les infractions fréquemment relevées ; comment identifier les obligations réglementaires dans son entreprise (cas pratique) ; les sanctions.

Mardi 12 septembre de 11h30 à 14h au Sporting Olympique Avignon XIII, 185 avenue Pierre Semard, Avignon. Inscription ferme et définitive au 04 90 14 90 90 ou sur contact@cpme84.org

Avignon : atelier d'immersion littéraire autour du poète André Breton

Ce samedi 3 juin, l'association [Un soir, un auteur](#) et la [compagnie AlnaFée](#) présenteront le deuxième atelier "les ptits papiers". Une immersion littéraire animée par [Nathalia Brignoli](#), autrice et journaliste, autour d'un auteur disparu : André Breton.

Cette demi-journée sera découpée en trois phases : littérature, lecture de textes à haute voix puis écriture et travail sur le style. Chaque atelier mettra à l'honneur le maître du surréalisme, à travers ses plus grandes œuvres : Nadja, Arcane 17, l'Amour fou, Les vases communicants...

Qui est André Breton ?

André Breton (1896-1966), fondateur du surréalisme, est l'un des écrivains les plus importants de notre temps. « Liberté couleur d'homme » fut son message.

Le surréalisme repose sur la croyance à la réalité supérieure de certaines formes d'associations négligées jusqu'à lui, à la toute-puissance du rêve, au jeu désintéressé de la pensée. Il tend à se substituer à tous les autres mécanismes psychiques et exprime à travers les autres arts et techniques comme la peinture ou l'écriture automatique, une vision du monde basée sur le merveilleux.

Informations pratiques

De 15h à 18h30. Samedi 3 juin. Hôtel de l'Horloge. Avignon. Inscription par retour de mail : nathaliabrignoli@gmail.com ou au 06 30 34 28 66. Tout public : 49 € ; Membres compagnie AlnaFée : 39 € ; Adolescents : 25 €. Pause gourmande : 7€. Chèque ou espèce uniquement.

Cove : un atelier sur le photovoltaïque

Ecrit par le 4 avril 2025



Le mercredi 10 mai, la [communauté d'agglomération Ventoux Comtat Venaissin](#) (Cove) organise un atelier sur le photovoltaïque et les aides à la rénovation énergétique.

Animé par l'[Agence locale de la transition énergétique](#) (Alte), ce sera l'occasion d'aborder les aspects techniques et financiers des projets solaires mais également les aides financières à la rénovation des logements.

Mercredi 10 mai. De 18h à 19h30. Maison du citoyen. 35 rue du collège. Carpentras. Informations au 04 90 74 09 18.

V.A.