



# Médiathèque

Bernard PIVOT



*Aromathérapie*

*Ateliers*

*Tai-chi*

*Yoga*

*Massage*

*Du 18 septembre au 4 octobre*

*Temps fort - Bien-être*

*Programme...*



Contact & réservations :  
03.21.40.00.33  
mediatheque-bernardpivot@villedeleforest.fr

# ATELIERS BIEN-ÊTRE « FAIT MAISON »



**Mercredi 18 septembre - 14h00 et 16h00**

**Fabrication d'un savon**

Parents / enfants à partir de 6 ans

**Vendredi 20 septembre - 17h30 et 19h30**

**Création d'une huile de massage**

Public Adulte

*Vous souhaitez découvrir de nouveaux modes de consommation ?  
Le « fait maison » vous intéresse ? Ces ateliers sont faits pour vous !  
Vous réaliserez avec Nicolas, votre produit de beauté « Bien-être »  
entièrement naturel et écologique et vous repartirez également  
avec des recettes pour le refaire à la maison.*



## ATELIERS YOGA

**Séances de Hatha Yoga - avec Solène Mière**

**Mercredi 18 septembre - 10h30**

Parents / enfants dès 5 ans - Durée 1h00

**Vendredi 27 septembre - 18h30 Adultes - Durée 1h30**



*Pas besoin d'être confirmé ou grand sportif pour profiter de cette séance qui vous fera découvrir  
le yoga en théorie et en pratique, pour un effet bien être garanti à la sortie !!  
Et parce que les bienfaits de la méditation et du yoga chez l'enfant sont reconnus, venez partager  
cette pratique en famille.*



## LE BIEN-ÊTRE PAR LE RIRE

**Jeudi 19 septembre - 18h30**

**Séance de « Yoga du rire » - Relax En Bulle**

Public Adulte - Durée 1h00

*Saviez-vous que le rire libérait les tensions, améliorait le sommeil  
et la digestion, qu'il était un véritable antistress et qu'il renforçait  
le système immunitaire ?*

*La technique du yoga du rire s'appuie sur une combinaison mê-  
lant des rires avec la respiration du yoga. 1 minute de rire vaut 3  
minutes de sport ! Qu'on se le dise !*

*C'est un concept unique où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues et même  
sans avoir de sens de l'humour. Soyez nombreux à être curieux : plus on est de fous, plus on rit !*



## BÉBÉ BOUQUINE

**Samedi 21 septembre - 10h30**

**Lectures détente**

Parents / enfants de 6 mois à 3 ans

Durée 45 min



## LE BIEN-ÊTRE PAR LA MUSIQUE

**Séances de relaxation sonore - avec Thierry Darnois**

**Mercredi 25 septembre - 16h00**

Parents / enfants dès 4 ans

**Mercredi 25 septembre - 18h30**

Adultes

*Le massage sonore aux bols tibétains, gongs, Koshis... permet de réaccorder notre corps. L'énergie circule librement et libère les tensions, ce qui procure une relaxation profonde et durable dans le temps.*

*Pendant la séance, plusieurs bols et autres instruments de musique sont utilisés, posés ou non sur le corps et mis en vibration. La personne massée reste habillée, et reste en pleine conscience. Bien-être garanti !*



## LE BIEN-ÊTRE POUR LES BÉBÉS

**Samedi 28 septembre - 16h30**

**Atelier massage bébés / parents**

**Association À deux mains pour demain**

Bébés (de la naissance à 1 an) accompagnés d'un parent

*Cet atelier découverte vous permettra de partager un vrai moment de bien-être et de douceur avec votre bébé.. Vous apprendrez quelques incontournables du massage aux tout petits et passerez une heure en duo en compagnie de Laetitia, qui vous transmettra son savoir-faire.*





## INITIATION AU TAÏ-CHI

Mardi 1<sup>er</sup> octobre - 18h30

**Séance de gymnastique chinoise**

Public Adulte - Durée 1h30

*Le Tai-chi-chuan est une discipline pratiquée depuis des siècles en Chine.*

*C'est un savant mélange de gestes et de postures qui est l'une des cinq branches de la médecine chinoise traditionnelle. Le principe est simple : il s'agit d'effectuer des gestes lents et souples.*

*Le Tai-Chi est un sport doux à découvrir pour ses bienfaits : détente, anti-stress, souplesse, amélioration de la concentration...*

## ATELIER CRÉATIF

Mercredi 2 octobre - 15h30

**Création d'un attrape-rêves**

Parents / enfants à partir de 6 ans



## LE BIEN-ÊTRE PAR LES HUILES

Jeudi 3 octobre - 18h30

**Atelier « Les huiles essentielles au quotidien »**

avec Aude Gelli - sophrologue - aromathologue

Public Adulte - Durée 2h00

*Découvrez les huiles essentielles et leurs bienfaits sur la santé, pour la maison, etc... Vous appréhendez les bases de l'aromathérapie, les modes d'utilisation et précautions à prendre pour une santé au naturelle en toute sérénité !*

*Et vous repartirez avec votre flacon « fait maison ».*



*Ateliers et animations gratuits - Réservations obligatoires*