

Le mois du BIEN-ÊTRE

EN BIBLIOTHEQUE

Le réseau intercommunal des bibliothèques
propose une série de rendez-vous pour cultiver
LE BIEN-ÊTRE À LA MAISON
du 2 au 23 octobre 2021



GRATUIT - Infos : www.cclng.fr

Sur présentation du Pass sanitaire à partir de 12 ans.

Projet proposé par le réseau intercommunal des bibliothèques (Cavignac, Cézac, Civrac-de-Blaye, Donnezac, Laruscade, Saint-Mariens, Saint-Savin, Saint-Yzan-de-Soudiac).

En ces temps mouvementés, le bien être est une question plus que jamais centrale dans nos vies : se recentrer sur l'essentiel, prendre soin de nous, prévenir.

La crise sanitaire nous a fait redécouvrir notre maison, notre appartement... nous les avons réaménagés, nous y avons développé de nouvelles pratiques : nous ne faisons pas qu'y dormir et manger, nous y vivons.

Dans cette optique, **le réseau des bibliothèques Latitude Nord Gironde vous propose une série d'ateliers animés par des professionnels pour cultiver le bien être chez soi** : des méthodes d'aménagement, des pratiques de relaxation, de gestion du stress, de confection de produits naturels ... des recettes simples pour encore mieux être chez soi !

ATELIERS ADULTES*



→ **Samedi 2 octobre de 10h à 12h à la Bibliothèque de Caignac**

« Préparation de jus bien être »

avec Marie-Eve Coignard - Énergéticienne

Apprenez à faire des jus de légumes et fruits de saison et repartez avec le livret de recette pour en refaire à la maison.

→ **Samedi 9 octobre de 10h à 12h à la Bibliothèque de Cézac**

« Pratique de la relaxation/médiation flash »

avec Xavier Soupizet - Coach professionnel certifié

Pour comprendre le mécanisme de mise en place du stress par notre organisme et pouvoir le gérer grâce à des techniques à pratiquer au quotidien ; relaxation, auto hypnose, méditation flash.

→ **Samedi 16 octobre de 10h à 11h30**

à la Bibliothèque de Civrac-de-Blaye

« Découverte de la médecine traditionnelle chinoise »

avec Sandy Chansigaud - Réflexologue plantaire énergétique chinoise

L'occasion de découvrir les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise : le Yin et le Yang, les méridiens, le Qi, les 5 éléments et les différentes techniques d'application, dont l'acupuncture.

→ **Samedi 16 octobre de 10h à 12h**

à la Médiathèque de Saint-Mariens

« Sensibilisation aux polluants domestiques et fabrication de produits naturels »

avec l'Association CESEAU

Un atelier pour savoir comment agir au quotidien pour limiter notre exposition et les rejets de micropolluants à la maison et apprendre à fabriquer de la lessive et du dentifrice.

***Inscription obligatoire auprès des bibliothèques accueillantes (voir au dos).**

Accès uniquement sur présentation du Pass sanitaire pour les plus de 12 ans.

→ **Vendredi 22 octobre de 19h à 20h30**
à la Bibliothèque de Saint-Savin

« Découverte de la réflexologie »

avec Sandy Chansigaud - Réflexologue plantaire énergétique chinoise
L'opportunité de découvrir la réflexologie plantaire, auriculaire et palmaire, leurs origines, leurs modes d'action et leurs domaines d'application.

→ **Samedi 23 octobre de 9h à 12h à la Bibliothèque de Laruscade**

« Bases, principes généraux et bienfaits du Feng Shui » avec

Katia Albert - Consultante Feng shui

Le Feng Shui est un art d'origine chinoise qui a pour but d'harmoniser l'énergie d'un lieu afin de favoriser la santé, le bien-être et la prospérité. L'atelier vous donnera les éléments clés de l'aménagement des 3 pièces principales de la maison.

ATELIERS ENFANTS*

« Apprendre à pratiquer le yoga, la relaxation, la méditation » avec Fanny Durand, professeur de yoga et de médiation.

→ Pour les 3/6 ans accompagnés de leurs parents : **samedi 2 octobre de 9h30 à 10h30 à la Bibliothèque de Saint-Savin**

→ Pour les 6/11 ans accompagnés de leurs parents : **samedi 2 octobre de 11h à 12h à la Bibliothèque de Cézac**

Un atelier pour apprendre à pratiquer des exercices de yoga, de relaxation et/ou de méditation pour étirer et renforcer le corps, réguler le stress et les émotions, se détendre, se calmer et ainsi favoriser des relations harmonieuses avec les autres.

« Préparation de jus bien être »

avec Marie-Eve Coignard - Énergéticienne

→ Pour les enfants à partir de 6 ans :
mercredi 20 octobre de 10h à 12h
à la Bibliothèque de Cavaignac

Apprenez à faire des jus de légumes et fruits de saison et repartez avec le livret de recette pour en refaire à la maison.



Le mois du BIEN-ÊTRE EN BIBLIOTHEQUE

est un évènement financé par la Communauté de Communes Latitude Nord Gironde et organisé en partenariat avec 6 des 8 bibliothèques / médiathèque municipales du territoire.

INSCRIPTIONS :

→ **Bibliothèque de Cavignac**
bibliotheque@cavignac.fr

→ **Bibliothèque de Cézac**
05 57 68 19 68 - bibliotheque.cezac@gmail.com

→ **Bibliothèque de Civrac-de-Blaye**
09 71 27 60 51 - bibliotheque@civrac-de-blaye.fr

→ **Bibliothèque de Laruscade**
05 57 68 57 92 - biblio@mairie-laruscade.fr

→ **Médiathèque Saint-Mariens**
05 57 32 27 85 - mediatheque.saintmariens@orange.fr

→ **Bibliothèque de Saint-Savin**
05 57 58 95 09 - saint-savin.bibliotheque@orange.fr



Informations sur le réseau des bibliothèques :

Centre Intercommunal d'Action Culturelle
Communauté de Communes Latitude Nord Gironde
05 57 58 67 18 - culture@latitude-nord-gironde.fr

Retrouvez toutes les informations sur www.cclng.fr et sur



Culture Tourisme Latitude Nord Gironde

