

Le mois du BIEN-ÊTRE

EN BIBLIOTHEQUE

Le réseau intercommunal des bibliothèques
propose une série de rendez-vous pour découvrir

« **LE SPORT EN DOUCEUR** »

Du 6 au 22 octobre 2022

GRATUIT - Tout public - Infos : www.cclng.fr

Manifestation proposée par le réseau intercommunal des bibliothèques (Caignac, Cézac, Civrac-de-Blaye, Donnezac, Laruscade, Saint-Mariens, Saint-Savin, Saint-Yzan-de-Soudiac).

Aujourd'hui, on parle beaucoup de « sport-santé » : selon l'Organisation Mondiale de la Santé il contribuerait au bien-être et à la santé du pratiquant qu'elle soit d'ordre physique, psychologique et sociale.

Mais si l'activité physique régulière est essentielle, laquelle choisir pour soi ? N'importe qui ne peut pas pratiquer n'importe quoi.

Le réseau intercommunal des bibliothèques vous invite à découvrir des pratiques physiques, dites « bien être », qui permettent à tout le monde, quelque soit l'âge, quelque soit la condition physique, de mettre son corps et son cerveau en action.

Ateliers gratuits

Inscription obligatoire (hors marche contée) auprès de la bibliothèque accueillante.



seniors

Jeudi 6 octobre à 14h, médiathèque de Saint-Mariens

Yoga pour les seniors avec Sande Arnaud, praticienne Yoga

Atelier découverte de la méditation et des postures yoga spécialement adaptées aux seniors, notamment en position assise ou en appui sur une chaise.

Durée : 1h

Inscriptions et infos : 05 57 32 27 85 / mediatheque.saintmariens@orange.fr



seniors

Vendredi 7 octobre à 9h, bibliothèque de Civrac-de-Blaye

Renforcement musculaire adapté

avec Margherita Oscuro, professeure de danse.

Un atelier pour apprendre à prendre soin de son corps, renforcer ses muscles, tout en douceur et en musique.

Durée : 1h

Inscriptions et infos : 09 71 27 60 51 / bibliotheque@civrac-de-blaye.fr



adultes

Mercredi 12 octobre à 14h, bibliothèque de Saint-Savin

Détendre son corps pour plus de sérénité

avec Fanny Durand, professeure certifiée de yoga.

L'occasion de découvrir des étirements issus de différents techniques (yoga, relaxation, Qi Gong) pour détendre le corps et être plus serein au quotidien.

Durée : 1h30

Inscriptions et infos : 09 71 29 53 47 / bibliotheque@saint-savin33.fr



duo
parent/
enfant
dès
5 ans

Mercredi 12 octobre à 14h, médiathèque de Cavignac

**Atelier de fabrication
d'une araignée de massage**

Venez fabriquer votre araignée de massage et profitez au quotidien de la détente musculaire qu'elle procure.

Durée : 1h

Inscriptions et infos : 06 09 42 32 78 / bibliotheque@cavignac.fr

Samedi 15 octobre à 10h, bibliothèque de Laruscade

Ateliers découverte pilâtes parents/enfants

avec Hélène Daugareilh, professeure de pilâtes.

Un moment privilégié de partage avec son enfant dans une activité ludique et sportive.

Durée : 1h30

Inscriptions et infos : 05 57 68 57 92 / biblio@mairie-laruscade.fr

Samedi 15 octobre à 10h15, bibliothèque de Ciurac-de-Blaye

Relaxation guidée

avec Margherita Oscuro, professeur de danse

Une séance de relaxation guidée tantôt par la voix, tantôt par la musique pour atteindre le lâcher prise.

Durée : 1h

Inscriptions et infos : 09 71 27 60 51 / bibliotheque@civrac-de-blaye.fr

Samedi 15 octobre à 11h15, bibliothèque de Ciurac-de-Blaye

Méditation sonore et musicale

avec Margherita Oscuro, professeure de chant

Un atelier sous forme d'une bulle musicale où le parent et l'enfant vont s'écouter, partager, imaginer et créer.

Durée : 1h

Inscriptions et infos : 09 71 27 60 51/ bibliotheque@civrac-de-blaye.fr

Samedi 15 octobre à 14h, médiathèque de Caignac

Sophrologie en famille

Avec Mélanie Sophrologue, sophrologue certifiée

Une initiation en famille à la sophrologie pour expérimenter ses bienfaits sur le corps.

Durée : 1h

Inscriptions et infos : 06 09 42 32 78 / bibliotheque@caignac.fr

Samedi 22 octobre à 10h30, bibliothèque de Saint-Yzan-de-Soudiac

Marche contée

avec la Compagnie des Bombyx

Venez marcher en famille, entre amis, au départ de la bibliothèque et laissez-vous guider par une conteuse sur les pistes forestières.

Durée : 1h

Inscriptions et infos : 05 57 33 76 60 / bibliotheque.st-yzandesoudiac@orange.fr

Samedi 22 octobre à 10h30, bibliothèque de Cézac

Gym douce réparatrice

avec Laëtitia Zabalo, professeur de gym certifiée

Vous êtes fragilisés par la maladie ou une blessure ? Venez découvrir la gymnastique douce pour vous réapproprier votre corps sans le traumatiser davantage.

Durée : 1h30

Inscriptions et infos : 05 57 68 19 68 / bibliotheque.cezac@gmail.com



duo
parent/
enfant
5/10
ans



adultes



duo
parent/
enfant



duo
parent/
enfant
dès
5 ans



tout
public



adultes

Le mois du BIEN-ÊTRE EN BIBLIOTHEQUE

Le mois du bien être en bibliothèque est un évènement proposé par le réseau intercommunal des bibliothèques de la Communauté de Communes Latitude Nord Gironde.

Les autres rendez-vous du réseau :

→ Concours de nouvelles

Les auteurs ont jusqu'au 31 octobre 2022 pour envoyer leur texte.
Gratuit - ouvert à toute personne de 18 et plus

→ Ateliers informatiques

à compter de novembre 2022

dans les bibliothèques/médiathèques du territoire

4 séances pour apprendre les bases de l'outil informatique et se familiariser avec les outils numériques.

Gratuit - tout public

→ La Quinzaine du numérique en bibliothèque

du 1^{er} au 15 avril 2023

dans les bibliothèques du réseau intercommunal

Des ateliers et conférences ouvertes à tous pour découvrir et s'amuser avec les outils numériques.

Gratuit - tout public

Retrouvez toutes les informations sur le réseau
des bibliothèques et leur actualité sur :
www.reseaubibliothequeslng.fr

Informations auprès du Centre Intercommunal d'Action Culturelle de la Communauté de Communes Latitude Nord Gironde au 05 57 58 67 18 ou sur culture@latitude-nord-gironde.fr

