

# Animations du Réseau

## Juin - Juillet 2023



Autour du Bien-être...

# ATELIERS EN MÉDIATHÈQUE

## SOPHROLOGIE



Sophro-Causerie sur le thème des émotions avec exercices de relaxation et visualisation positive

**Mardi 6 juin de 18h à 20h**

Médiathèque d'ESCOEUILLES

Relation(s), l'art et la manière d'être heureux avec les autres

**samedi 24 juin de 10h à 12h**

Médiathèque de DOHEM

## CRÉATIVITÉ



Viens créer ton pot à crayon à l'image de ta médiathèque !

(de 4 à 6 ans)

**Samedi 24 juin de 10h à 11h**

Médiathèque de PIHEM

**Mercredi 26 juillet de 16h à 17h**

Médiathèque d'ELNES

## YOGA MANDALA



Atelier de yoga "conté adulte": sur la base d'un conte philosophique. Cet atelier sera mené façon Mandala

**Venez avec votre tapis et un coussin!**

**Mardi 27 juin de 18h30 à 19h45**

Médiathèque de PIHEM

## YOGA CONTÉ



Atelier de yoga "famille": sur la base du conte "*Une si petite graine*" d'Eric Carle.

**Venez avec votre tapis ou matelas de camping**

(de 2 à 4 ans)

**Mercredi 28 juin de 11h à 12h**

Médiathèque NIELLES-LES-BLEQUIN

## KAMISHIBAI



Ecoutez l'histoire de ce couple de chouettes qui vous livre le secret du bonheur dans ce kamishibai.

Un petit atelier créatif proposé après la lecture.

(de 4 à 7 ans)

**Mercredi 12 juillet de 15h à 16h**

Médiathèque d'ESCOEUILLES

## OLFACTO THERAPIE



Un atelier autour des Huiles Essentielles spécifiques au bien-être accompagné d'exercices de relaxation et de respiration..

**Samedi 1er juillet de 10h à 12h**

Médiathèque de Wavrans-sur-l'Aa

## LITHO THERAPIE



Un atelier autour des pierres « Feel Good » pour retrouver légèreté, créativité et joie. Suivi d'une méditation accompagnée d'une pierre...

**Samedi 8 juillet de 10h à 12h**

Médiathèque de ZUDAUSQUES

## CASQUES VR



Des sessions de relaxation de 15 min en immersion dans la réalité virtuelle.

(ATTENTION : session en anglais)

**Mercredi 14 juin dès 15h**

Médiathèque de LUMBRES

## A VENIR !



## SAISON CULTURELLE

Un moment nature autour du Land Art et de la cuisson RAKU avec un spectacle et de la musique!

*Spectacle à 15h30 et 17h30*

**Dimanche 30 juillet de 15h à 19h**

Maison du Papier - ESQUERDES

Infos et résa à l'Office de Tourisme du Pays de Lumbres

# Le Réseau PLUME s'anime pour vous en 2023!

Toutes nos animations sont gratuites et accessibles à toutes et tous !

## COMMENT S'INSCRIRE ?

Pensez à réserver votre place par mail à l'adresse: [plume@ccplumbres.fr](mailto:plume@ccplumbres.fr) en mentionnant:

- les nom/prénom de l'enfant/du participant
- l'âge (s'il s'agit d'un enfant)
- un numéro de téléphone
- votre commune de résidence



IPNS, ne pas jeter sur la voie publique

62 Pas-de-Calais  
Mon Département

PAYS DE  
LUMBRES