Auneuil
Terre d'Avenir

# Bibliothèque municipale d'Auneuil

## Entre le 5 et le 27 septembre

### Une rentrée sous le signe de la zen attitude

La rentrée est souvent synonyme de stress où chacun reprend un rythme plus soutenu après la période de vacances. Embarqués à nouveau dans la course du temps qu'on aimerait freiner sans savoir vraiment comment faire.

Afin que cette période soit plus douce, la bibliothèque propose des rendez-vous autour ***du bien-être et du partage*** afin de convier la douceur comme forme de résistance.

Par le biais de rencontres avec des praticien-nes qui viendront prodiguer les bons gestes en partageant leur savoir-faire, la **bibliothèque d'Auneuil** reste le lieu zen incontournable de cette rentrée !

## Programme

**Vendredi 5 septembre de 18h00 à 20h00**
Amma assis
**Lâcher prise mental, physique et musculaire**

**Samedi 6 septembre de 14h00 à 17h30**
Lahochi
**Rééquilibrer l'énergie pour une relaxation profonde**

**Vendredi 13 septembre de 18h30 à 19h30**
Yoga Vinyasa
**Tonifier corps et esprit**

**Samedi 14 septembre de 14h00 à 17h00**
Massage sonore
**Apaiser mental et corps avec les vibrations des bols chantants**

**Vendredi 19 septembre de 18h30 à 20h30**
Massage signature personnalisé
**Suivre le besoin émotionnel du moment**

**Samedi 20 septembre de 14h00 à 17h00**
Energie Chakra
**Diminuer le stress**

**Vendredi 26 septembre de 18h30 à 21h00**
Art thérapie
**Créer librement dans une bulle féminine**

**Samedi 27 septembre de 14h00 à 18h00**
Hypnose
**Aller à la rencontre de l'inconscient**

**Amma assis – Lâcher prise**
**Vendredi 5 septembre de 18h00 à 20h00**

Né d'une technique japonaise ancestrale, idéale pour dénouer rapidement les tensions accumulées au niveau du dos, des épaules, de la nuque et de la tête. Réalisé sur une chaise ergonomique et sans déshabillage, ce massage allie pressions, percussions et étirements. Venez lâcher-prise avec **Joëlle**, praticienne en massages bien-être *(L'EssentiElle)*.

Séance individuelle de 30mn
*Public Adulte,* ***3 participant-es***
*Tenue confortable conseillée*

**Lahochi – Relâcher pour une totale relaxation**
**Samedi 6 septembre de 14h00 à 17h30**

Accompagner le relâchement, la détente profonde et la relaxation en permettant d'améliorer **la circulation de l'énergie vitale** dans tout le corps, voici ce que le Lahochi peut vous apporter. Venez découvrir cette technique de soin énergétique sous l'apposition des mains vibrantes d'**Agnès**, sophrologue et relaxologue (*Bien dans ma bulle)*

Séance individuelle de 30mn
*Public Adulte,* ***5 participant-es***
*Tenue confortable conseillée, apporter drap de bain, couverture*

**Yoga Vinyasa – Tonifier corps et esprit**
**Vendredi 12 septembre de 18h30 à 19h30**

Venez découvrir et vous initier à la pratique d'un yoga dynamique qui tonifie le corps tout en apaisant l'esprit accompagné par **Gwendoline**, sophrologue.

Séance collective
*Public Adulte,* ***12 participant-es***
*Tenue confortable conseillée, tapis de sol et couverture légère*

**Massage sonore – Apaiser grâce aux bols chantants**
**Samedi 13 septembre de 14h00 à 17h00**

Venez-vous relaxer aux sons des bols tibétains et instruments du monde accompagné par **Isabelle**, musicothérapeute *(Eolides)*.

Séance individuelle de 30mn
*Public Adulte,* ***3 participant-es***
*Tenue confortable conseillée,*
*drap de bain et couverture légère*

**Massage signature allongé – Suivre le besoin émotionnel**
**Vendredi 19 septembre de 18h30 à 20h30**

Sans protocole fixe, et selon le besoin émotionnel du moment, le massage signature suit une approche simple : écouter, ressentir, adapter. **Joëlle,** praticienne en massages bien-être, *(L'EssentiElle)* est à votre écoute pour détendre et relaxer tous les nœuds corporels.

Séance individuelle de 30mn
*Public Adulte féminin,*
***3 participantes***
*Tenue confortable conseillée,*
*drap de bain et couverture légère*

**Soin énergie – Diminuer le stress**
**Samedi 20 septembre de 14h00 à 17h00**

Dans l'objectif de diminuer stress et réduire l'anxiété, le soin énergétique s'adapte aussi aux douleurs chroniques ou passagères que **Jean-Baptiste,** praticien en soins énergétiques**,** viendra soulager.

Séance individuelle de 30mn
*Public Adulte,* ***4 participant-es***
*Tenue confortable conseillée,*
*drap de bain et couverture légère*

**Art thérapie – Bulle de sororité**
**Vendredi 26 septembre de 18h30 à 21h00**

Exprimer son **ressenti,** laisser libre cours à son **imagination** et à son **sens créatif**, se laisser guider par ses émotions, voilà ce à quoi ce rendez-vous invite. Sur la base du matériau qu'est le papier de tout type (livre, magazine, journal, cadeau, soie, musique…) et par le biais de différentes techniques (découpage, collage, photomontage), venez exprimer vos ressentis de manière intuitive accompagnée par **Cathy**, responsable de la bibliothèque.

Séance collective féminine
*Public Adulte,* ***6 participantes***

**Hypnose – A la rencontre de l'inconscient**
**Samedi 27 septembre de 14h00 à 18h00**

Chacun a pu faire l'expérience d'un roman dont la lecture consciencieuse permet de s'évader ou celle d'une suspension hors du temps à contempler le mouvement des vagues. C'est vivre un état de conscience modifiée. L'état hypnotique est précisément ce moment de conscience où les choses sont perçues autrement. Spécialiste de la gestion du stress, **Olivia**, sophrologue/hypnothérapeute, vous guidera dans cette approche particulière.

Séance individuelle de 45mn
*Public Adulte,* ***4 participant-es***

Sur les plages des ateliers, à l'étage, seront proposés en consultation, de **nombreux ouvrages autour du bien-être** sur différentes disciplines telles que le yoga, le reiki, Qi Gong, sophrologie ; des guides autour de la détente et du sommeil, de la gestion des émotions, des massages et automassages, naturopathie, aromathérapie, autohypnose mais aussi des ouvrages sur l'autosuffisance, la simplicité volontaire, les bienfaits des plantes et produis lactofermentés …

Ils pourront être réservés et empruntés dès le 30 septembre.

**Tous les rendez-vous sont gratuits avec inscription obligatoire par téléphone ou courriel**

**Attention, places limitées !**

**Bibliothèque municipale**
**87 rue des Céramistes**
**Tel. 03 44 47 78 10**

**bibliotheque@auneuil.fr**

**Jours et horaires d'ouverture au public**

| | |
|---|---|
| Mardi : | 15h00 – 17h30 |
| Mercredi : | 10h00-12h30 /13h30-17h00 |
| Jeudi : | 16h00-18h00 |
| Samedi : | 13h30-17h00 |

**Blog**

http://bibauneuil60.eklablog.com

Auneuil
Terre d'Avenir