



Bibliothèque municipale 'Auneuil



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 11 septembre de 18h00 à 21h00

Massage Kobido

Défatiguer et tonifier le visage

Samedi 12 septembre de 10h00 à 13h00

Amma assis

Lâcher prise mental, physique et musculaire

Samedi 19 septembre de 10h30 à 12h30

Relaxation au bols tibétains

Apaiser mental et corps avec les vibrations des bols chantants

Samedi 19 septembre de 14h30 à 18h00

Lahochi

Rééquilibrer l'énergie pour une relaxation profonde

Vendredi 25 septembre de 18h30 à 21h30

Art thérapie

Créer librement dans une bulle féminine





Massage visage Kobido – Défatiguer et tonifier
Vendredi 11 septembre de 18h00 à 21h00

Venez découvrir cette technique de massage facial ancestrale japonaise réputée pour ses effets rajeunissants et revitalisants. L'éclat du visage réveillé et la circulation sanguine revigorée, voilà ce que **Joëlle**, praticienne en massages bien-être vous propose (*l'Essentielle*).

Séance individuelle de 45mn
Public Adulte, 3 participant-es
Tenue confortable conseillée, visage entièrement démaquillé



Amma assis – Lâcher prise
Samedi 12 septembre de 10h00 à 13h00

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 **Carine**, praticienne en massages bien-être (*Fleur d'Amma*).

Séance individuelle de 20mn
Public Adulte, 6 participant-es
Tenue confortable conseillée



Relaxation aux bols tibétains – Apaiser grâce aux bols chantants
Samedi 19 septembre de 10h30 à 12h30

La relaxation aux bols tibétains procure une détente profonde grâce aux ondes sonores et aux vibrations qui parcourent le corps. Venez-vous relaxer et libérer les tensions musculaires aux sons des bols tibétains et instruments du monde accompagné par **Noémie**, accompagnante holistique.

Séance collective de 2 heures
Public Adulte, 10 participant-es
Tenue confortable conseillée, drap de bain et couverture légère





Lahochi – Rééquilibrer l'énergie

Samedi 19 septembre de 14h30 à 18h00

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, **6 participant-es***

Tenue confortable conseillée, drap de bain et couverture légère



Art thérapie – Bulle de sororité

Vendredi 25 septembre de 18h00 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 de 3 heures

*Public Adulte, **5 participantes***



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, mais aussi des ouvrages autour des bienfaits des plantes.

Un **bar à tisanes** regroupant une **quinzaine de plantes et fleurs fraîches ou sèches** à déguster sera proposé tout au long de l'animation en bibliothèque.



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

Attention, places limitées !



Bibliothèque municipale
87 rue des Céramistes
Tel. 09 61 22 10 46

bibliotheque@auneuil.fr

Jours et horaires d'ouverture au public

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

Blog

<http://bibauneuil60.eklablog.com>

