

EXPOSITION

DE PEINTURES ET DE SCULPTURES
DU CATTTP DE BESSIÈRES

DU 10 AU 29
JUN 2024

Vernissage le
lundi 10 juin à 14h00

médiathèque
George Sand

26 Place du Souvenir
31660 Bessières

05 82 95 59 39

mediatheque@bessieres.fr

www.bessieres.fr

L'atelier d'art créatif
expose...



LE MOIS

du Bien-être



DU 8 AU 29 JUIN 2024

INFORMATIONS
& INSCRIPTIONS
05 82 95 59 39



médiathèque
George Sand

26 Place du Souvenir | 31660 Bessières

05 82 95 59 39 | mediatheque@bessieres.fr | www.bibliotheque.bessieres.fr

SUR INSCRIPTION AU 05 82 95 59 39 | PLACES LIMITÉES



10H

Initiation au massage bébé
Salle d'exposition de la médiathèque
Public : bébés et parents
Durée : 1h - Places limitées
(4 bébé maximum)

Amandine Couderc, sophrologue, vous initie au massage bébé pendant une durée d'une heure.

Partager un moment de douceur avec votre tout-petit vous tente ?

Venez acquérir quelques gestes simples à transmettre à votre bébé afin de l'aider à évacuer ses tensions, améliorer sa digestion et son sommeil et lui procurer un immense bien-être.



9H30

Atelier "Reflexologie adulte"
Salle d'exposition de la médiathèque
Public : adultes
Durée : 0h30/personne
Places limitées

La réflexologie est une pratique naturelle prenant son origine dans l'Antiquité et dans plusieurs cultures du monde. Elle s'appuie sur le fait que certaines parties du corps (les pieds, les mains, les oreilles, le visage) sont les représentations du corps humain. Elles sont composées de zones réflexes correspondant aux organes, glandes ou autres parties distinctes de l'anatomie. Ce sont des pressions manuelles sur ces zones qui permettent d'agir sur les flux énergétiques et l'équilibre du corps. Son objectif est de prévenir, d'apaiser et de traiter les troubles tout en favorisant l'autorégulation.



14H

Atelier "Expression corporelle"
Salle d'exposition de la médiathèque
Public : adultes et enfants
Places limitées
14h : atelier parents enfants (5 à 10 ans)
15h : atelier enfants (5 à 12 ans)

Laisser son corps s'exprimer, lâcher prise enfin et se laisser porter par des mots inducteurs, bienveillants et permettant de libérer les tensions, les maux....

Pas besoin de savoir danser, simplement de savoir marcher, bouger et laisser venir le mouvement.



10H30

Atelier "Sophrologie ludique"
Salle d'exposition de la médiathèque
Public : enfants de 3 à 6 ans
Durée : 1h - Places limitées

La Sophrologie est une méthode qui vise à apporter mieux-être, sérénité, soulagement des tensions physiques et mentales à l'aide d'exercices de relaxation dynamique, de visualisations positives...

