Bibliothèque municipale

André Stil

Cabestany

NOVEMBRE **DÉCEMBRE**

Cultiver le bien-être Face à la course effrénée des fêtes de fin d'année, aux listes de choses à faire (ou à acheter...), la bibliothèque vous propose de faire une pause bien être. Au programme : se ressourcer, revenir aux choses simples, prendre le temps de s'écouter et de se redonner des priorités.

Samedi 4 novembre
Atelier • *Tous publics*
> Créer son BU-JO (ou bullet journal).
Par l'association Toulouzèbre. Entre l'agenda, le journal intime et le calendrier, le Bullet Journal est un outil qui va révolutionner votre quotidien, recentrer vos priorités tout en boostant votre créativité.
De 14h à 17h. Gratuit sur inscription.

Mercredi 22 novembre
Atelier • *Enfant*
> Yoga nins
Animé par Nathalie Boch. Initiation ludique et moment de détente. Approche par le jeu des positions corporelles et des techniques de découverte du yoga.
De 9h30 à 10h30 : enfants de 3 à 5 ans accompagnés. Gratuit sur inscription.
De 11h à 12h : enfants de 5 à 10 ans non accompagnés. Gratuit sur inscription.

Samedi 18 novembre
Atelier • *En famille*
> Sophrologie en famille
Par Jennifer Bey, sophrologue et infirmière. Initiation aux techniques de sophrologie : prise de conscience de sa respiration et de son corps, relaxation et techniques de visualisation positive.
De 14h30 à 17 h, enfants à partir de 9 ans accompagnés. Gratuit sur inscription.

Jeudi 23 novembre
Atelier • *Adulte*
> La douce heure
Animé par Laurette Dufranne. La douce heure littéraire est un voyage autour des mots et des sens, au travers d'odeurs et de lectures bienveillantes, douillettes, cocooning, ... qui nous réservent quelques surprises.
De 15h à 16h30. Gratuit sur inscription.

Mercredi 29 novembre
Conte musical • *Dès 3 ans*
> Rencontres au jardin
Par Delphine Bassols « Ce jardin n'est pas un jardin ordinaire. En réalité c'est un jardin magique, parce qu'il t'invite à un double voyage… : tout d'abord la nature, mais aussi le jardin caché au fond de toi. » Amener l'enfant à découvrir et apprivoiser le monde qui l'entoure, tout en l'invitant à mieux se connaître lui-même, tel est le programme de ce spectacle enjoué et interactif.
De 15h30 à 16h10. Gratuit sur inscription.

Samedi 2 décembre
Atelier • *Adulte*
> Huiles essentielles
Samuel Moussali, producteur d'Huiles Essentielles bio et eaux florales Floraluna. Ce passionné présentera la richesse de la phytothérapie, partagera sa passion en dévoilant ses secrets de production. Un atelier dans lequel chacun pourra fabriquer et emporter une synergie florale personnelle.
De 14h15 à 17h15. Gratuit sur inscription.

Mercredi 6 décembre
Atelier • *En famille*
> Sophrologie en famille
Par Jennifer Bey. Voir 18 novembre.
De 14h30 à 17h, enfants de 6 à 9 ans accompagnés. Gratuit sur inscription.

Vendredi 8 décembre
spectacle • *Tous publics dès 8 ans*
> Manipulation poétique
Par la Cie Raoul Lambert, Verrerie d'Alès. Petites digressions sur l'art du doute, le pouvoir des mots et la représentation de la réalité. Grâce à la magie, ces deux conférensorciers vous proposent un pas de côté.
Se laisser émerveiller pour mieux appréhender notre monde et explorer nos crédulités, dans la bibliothèque et ses rayonnages, la nuit…
À 18h45. Gratuit sur inscription.

Les rendez-vous
Gratuits sur inscription

À PETITS PAS

Découverte des livres avec les tout-petits accompagnés d'un adulte. Lectures individuelles et partage d'émotions de la naissance à 3 ans.

> Jeudi 16 nov. 10h-11h, inscr. dès le 19/10
> Jeudi 21 déc. 10h-11h, inscr. dès le 16/11

CAFÉ PHILO : ANIMÉ PAR JULIEN SAÏMAN

Afin de développer l'esprit critique, et la réflexion personnelle, pour le plaisir d'échanger et d'apprendre, pour une philosophie citoyenne et active.

> Samedi 18 novembre, 10h-12h : faut-il chercher le bonheur ? inscr. dès le 09/10
> Samedi 9 décembre, 10h-12h : faut-il croire au Père Noël ? inscr. dès le 20/11

LECTURES PARTAGÉES

Partage de coups de cœur littéraires autour d'un goûter. En partenariat avec la Médiathèque départementale et le CCAS de la ville.

> Jeudi 9 novembre à 14h30
> Jeudi 14 décembre à 14h30

Les horaires
de la bibliothèque

MARDI	10h > 12h et 14h > 19h
MERCREDI	10h > 12h et 14h > 18h
JEUDI	14h > 18h
VENDREDI	10h > 12h et 14h > 18h
SAMEDI	10h > 12h et 14h > 17h30

Cabestany

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE ANDRÉ-STIL
Centre Culturel J. Ferrat,
av. du 19 mars 1962
Tél. : 04 68 50 82 95

Service communication - CFM - oct. 2017 - Ne pas jeter sur la voie publique.