

Jusqu'au

15 juin

ESCALE

Bien-être

À LA
MÉDIATHÈQUE
DU MI[X]
Mourenx

Ateliers
Conférences



le-mix.fr



Faites une escale à la médiathèque du MI[X]

et accordez-vous un moment *Bien-être* pour apprendre à gérer vos émotions, expérimenter le lâcher-prise, évacuer le stress par la respiration et bien d'autres gestes à pratiquer au quotidien, en toute autonomie.

Ateliers

Comment relaxer son jeune enfant

PAR MARIE-HÉLÈNE RIO

Aider les enfants, dès leur plus jeune âge, à gérer leurs émotions, à pratiquer le lâcher-prise pour aborder sereinement les problèmes.

Au rythme de la respiration

PAR MATHIEU VIGNAU LOUSTAU

Redécouvrir la respiration et ses bienfaits, par des exercices simples et à la portée de tous.

Découverte de l'EFT

PAR DELPHINE CORAS

L'EFT est une méthode permettant de se libérer du stress, des phobies, des émotions négatives, d'apaiser des douleurs... en se tapotant sur quelques points d'acupuncture pour en réduire l'intensité.

No stress !

PAR CATHERINE ROS

Séances de relaxations spécialement adaptées aux adolescents, pour faire une pause dans les révisions et permettre aux lycéens d'aborder l'épreuve du bac avec sérénité.

Conférences

VEN.

1^{ER} JUIN

18H30

La bibliothérapie

PAR LIONEL AOBEDIA

Trouver un bien-être, une ouverture d'esprit nouvelle, à travers ses lectures.

VEN.

15 JUIN

18H30

La gestion du stress

PAR MARIE-HÉLÈNE RIO

Découvrez ou redécouvrez des moyens simples et accessibles pour prévenir et gérer le stress : techniques de relaxation, gestion des pensées et des émotions...

MER.

23 MAI

17H30

SAM.

26 MAI

10H

JEU.

7 JUIN

14H30

MER.

13 JUIN

14H

SAM.

2 JUIN

10H

MAR.

29 MAI

15H

SAM.

9 JUIN

10H

VEN.

15 JUIN

14H

Médiathèque du MIXI à Mourenx

Réservation au 05.59.80.58.80

Places limitées



le-mix.fr



pole-lecture.com

