

Le mois du *Bien-être* au Séquoïa

4 semaines placées sous le signe de la détente pour développer curiosité et sérénité, pour vous faire du bien... et démarrer l'année avec panache !

L'équipe du Séquoïa vous propose de ralentir et de venir profiter de moments privilégiés tout au long du mois à la médiathèque : ateliers de fabrication de cosmétiques, conférence alimentation, spectacle, initiation à la réflexologie, à la sophrologie, séances d'esthétique, concours photo... autant d'occasions de rencontres et de découvertes pour adopter la zen attitude !

Au plaisir de vous accueillir nombreux !



02 76 08 17 00

www.lireamaromme.fr

Horaires

	Le Séquoïa Place Jean Jaurès	Jean Boccace Parc de Signa Fermé
Mardi	12h-18h	Fermé
Mercredi	10h-18h	10h-12h / 14h-18h
Jeudi	14h-18h	Fermé
Vendredi	12h-18h	14h-18h
Samedi	10h-18h	14h-18h

Suivez toute l'actualité de la ville sur les réseaux

MarommeMaVille



Oct. 2018

à la médiathèque
Le Séquoïa

Le mois du
Bien-être



MAROMME

RENSEIGNEMENTS : 02 76 08 17 00

Photos feel-good

concours

Ouvert à tous Prenez une photo qui inspire la joie, l'amour, les bonnes vibrations... bref le bien-être et envoyez-là à : mediatheque@ville-maromme.fr Les propositions feront l'objet d'une exposition dans le hall du Séquoia et le gagnant sera récompensé.

MARDI 2 ET 9 OCTOBRE À 14H

atelier

Prenons le temps

par les bibliothécaires

Dès 15 ans Mandalas, tisanes bienfaitantes, musique relaxante... des après-midi zen pour décompresser...

MERCREDI 3 OCTOBRE À 15H

atelier

Je fabrique mon shampoing solide

par les bibliothécaires

Dès 15 ans Sur inscription.

VENDREDI 5 OCTOBRE DE 14H À 18H

découverte

Relaxons-nous

par Nadège Leneutre, réflexologue

Dès 15 ans Des séances de découverte de la réflexologie, pour une détente profonde et un effet relaxant immédiat... sur rendez-vous.

SAMEDI 6 OCTOBRE À 10H

atelier

Matinée Acti'family

par les Educateurs sportifs municipaux

En famille Des pratiques corporelles de bien-être à pratiquer en famille pour une rentrée sereine !
Inscription : 02 32 82 22 19

VENDREDI 12 OCTOBRE À 18H

conférence / dégustation

Alimentation et vitalité

par Jean Briffaut, naturopathe

Dès 15 ans Avez-vous vraiment confiance dans votre alimentation ? Expérimentez les aliments qui répondent aux besoins spécifiques du corps et du cerveau et gagnez en énergie et en confort intérieur ! Lors de cette animation, vous découvrirez une nouvelle façon de se nourrir, saine, logique et conforme à l'humain. Sur inscription.

SAMEDI 13 OCTOBRE À 15H

lectures

Lectures zen pour petites oreilles

par les bibliothécaires

Dès 4 ans Des histoires et des p'tits ateliers pour le plaisir des petites et des grandes oreilles

MARDI 16 ET JEUDI 18 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

atelier

Chouchoutons-nous

par les élèves esthéticiennes du lycée Elisa Lemonnier de Petit-Quevilly

Dès 15 ans Manucure, massage... un instant pour soi. Sur rendez-vous.

SAMEDI 20 OCTOBRE EN CONTINU À PARTIR DE 14H

spectacle

Institut de beautés littéraires

par la Compagnie Home pour tous

Dès 15 ans Soins littéraires de bouche à oreille Lectures de proximité (en diffusion audio dans des casques et en lectures individuelles dans des cabines de soins) déclinées à partir d'une «carte de soins littéraires» choisie à chaque intervention.

MERCREDI 24 OCTOBRE À 10H30

atelier

Délassons-nous

par Nadège Leneutre, instructrice Misa-France

En famille atelier massage parents-enfants pour les enfants à partir de 3 ans accompagnés d'un adulte. Sur inscription.

MERCREDI 24 OCTOBRE À 15H

atelier

Je fabrique mon gommage

par les bibliothécaires

Dès 15 ans Sur inscription.

JEUDI 25 OCTOBRE 16H-16H45 ET 18H-19H

découverte

Détendons-nous

par Julie Lhonore, sophrologue

Dès 11 ans Une séance de découverte de la sophrologie, ou comment développer sérénité et mieux-être par des techniques de respiration consciente, de visualisations positives et des mouvements corporels doux. 11 à 15 ans : 16h à 16h45 / 16 ans et + : 18h à 19h