

PROGRAMME

10h à 10h30 : Initiation au yoga pour les 3/ 6 ans Réservation et présence d'un parent indispensable. Avec Gaëtane, éducatrice Yoguïque. Sur réservation

11h à 11h30 : Initiation au yoga pour les 7/ 12 ans Réservation indispensable, avec Gaëtane, éducatrice Yoguïque. Sur réservation

Merci de venir avec un plaid et un petit coussin pour les enfants.



À 10h : Méditation avec Jean Chenevière
Pour adulte, entrée libre

« S'asseoir ensemble est un geste simple, gratuit, sans aucun enjeu, partagé avec tous ceux qui nous rejoignent en toute simplicité. L'idée est d'interpeller les passants, en méditant. C'est un acte militant, discret et silencieux mais très fort à la fois : pour éveiller la curiosité des passants, les inviter à s'arrêter quelques minutes, à prendre conscience du monde qui nous entoure, et repartir sereins et bienveillants. Il suffit de venir, s'asseoir, méditer quelques instants, discuter pourquoi pas, et repartir. Tout simplement ! »



À 10h30 et 14h30

Réflexologie plantaire.

Pour adulte, entrée libre.

Venez découvrir les bienfaits de la réflexologie plantaire avec Odile David. Chaque présentation se terminera par une démonstration avec massage sur une personne



À 14h30

« Auto massage » sur le thème des émotions.

Sur réservation. Pour les enfants à partir de 2 à 3 ans, avec un seul parent.

Découverte des gestes de massage avec la petite histoire

« Le voyage des émotions de la fée Aya »

- Jeux d'éveil sensoriels
- Fabrication d'un baume de massage à base de produits naturels et adaptés aux enfants
- Remise d'un certificat d'enfant massé



À 14h30

Atelier Chantilly de karité :

Une chantilly aussi douce et aérienne qu'on en mangerait à la cuillère ! Mais celle-ci est faite pour le corps et rend la peau soyeuse, nourrie et protégée. Vous repartirez avec votre préparation et ne saurez plus vous en passer !

Animé par Cathy (atelier DIY).

Inscription obligatoire sur la plate-forme : <https://familleszerodechet.fr>

Renseignements 03.20.65.51.21 ou

wattreloszerodechet@ville-wattrelos.fr



Tout au long de la journée, diffusion de musique relaxante et mise à disposition de coloriages de mandala pour vous détendre.

Une table thématique sur le bien-être vous sera proposée pour vous permettra de feuilleter ou emprunter des documents sur le sujet.

Journée Bien être

**SAM
10
JUIN**

PROGRAMME

Envie de souffler ?

Besoin de prendre soin de soi ?

Venez vous détendre à la bibliothèque
pendant toute la journée



Des ateliers seront ouverts
aux petits et aux grands
pour vous permettre de
vous relaxer.

Bibliothèque Municipale de Wattrelos

2 rue Émile Basly / 03.20.81.66.38

www.bm-wattrelos.fr

