

Découverte de la sophrologie



Charline Masselin
SOPHROLOGIE

DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est un ensemble de techniques inspirées de l'orient et de l'occident qui vise à accorder la conscience avec le corps. Stage de 5 séances en groupe. L'objectif est d'accompagner un même groupe de personnes sur les 5 séances. Le stage est animé par Charline Morel, sophrologue en formation de 2 ans au C.F.S.P

> Les mardis 14, 21 et 28 mars
> Les mardis 4 et 11 avril
19h à 20h

Places limitées à 10 personnes - Gratuit - Réservation au 02.31.26.30.32

Allée du stade Jules Quesnel
14790 FONTAINE-ETOUPEFOUR
Tél: 02.31.26.30.32
mail : mediatheque@fontaine-etoupefour.fr



Gratuit - sur inscription -
L'inscription au stage implique une présence aux 5 séances.



Horaires d'ouverture :
Mardi, Jeudi : 15h-19h
Mercredi, Vendredi :
9h30 - 12h30 & 15h-19h
Samedi : 9h30-12h30

Allée du Stade Quesnel
14790 Fontaine-Etoupefour
0231263032

Toute l'actualité de la médiathèque
sur le blog :

<http://blogmediathequefontaineetoupefour.blogspot.com/>

et sur la page Facebook



Fontaine -
Etoupefour

MÉDIATHÈQUE
FONTAINE-ETOUPEFOUR



- Animations
- Ateliers
- Spectacles
- Expositions

Mars 2023

Dimanche autrement

Spectacle musical

"May lit ça...Betty sings "



Lecture en musique

May lit ça...Betty sings

Au travers de chansons et de poèmes, Betty et May-Lisa parlent de la vie, de la mort, du bruit dans nos têtes et du silence aussi.

Betty Jardin, chanteuse et compositrice
May-Lisa Lebert, comédienne

> **Dimanche 26 mars - 16h**

Tout public - Gratuit - Réservation au 02.31.26.30.32

Allée du stade Jules Quesnel
14790 FONTAINE-ETOUPEFUR
Tél: 02.31.26.30.32
mail: mediatheque@fontaine-etoupefour.fr



> **Dimanche 26 mars 16h**

Tout public - Gratuit - Réservation
conseillée



Baptisé #10marsjelis, le quart d'heure de lecture s'adresse à tous les Français. Le 10 mars à 10h, la population française est invitée, quand elle le peut, à s'interrompre pour lire quelques pages d'un livre de son choix pendant quinze minutes.

Animations spécifiques à partir de 9h30

Toupetili

Le rendez-vous lecture des tout petits !

> **Vendredi 3 mars 10h - 11h**

Les Racontines

Des histoires racontées par Gisèle et Sophie !

> **Mercredi 1er mars - 15 mars - 29 mars**

10h pour les - de 6 ans

11h pour les + de 6 ans

Lectures partagées

Moment de partage de vos dernières lectures. Ouvert à tous.

> **Vendredi 10 mars 15h-17h**

Lire ensemble

Aide à la lecture pour les personnes empêchées de lire du fait d'un handicap ou de troubles psychiques.

> **Vendredis 10 et 24 mars 10h30-11h30**

Rencontre d'auteur



RENCONTRE D'AUTEUR

Christine Kerdellant

animée par Mélanie Ciardi, AndyCaptain

Mon super-héros

Loris, atteint d'une maladie orpheline

> **Jeudi 9 mars 20h**

Tout public - Gratuit - Réservation au 02.31.26.30.32

SALLE PAUL CASH
Allée du stade Jules Quesnel
14790 FONTAINE-ETOUPEFUR
Tél: 02.31.26.30.32
mail: mediatheque@fontaine-etoupefour.fr



A deux ans, Loris a dû subir une hémisphérotomie. Il est lourdement handicapé, mais il possède des dons particuliers. Subir sa vie, ou tenter d'en faire quelque chose de joyeux ?

La journaliste Christine Kerdellant est la tante de Loris. Elle a choisi de raconter cette histoire parce qu'elle est une leçon de vie, de résilience, d'espoir.

> **Jeudi 9 mars - 20h**

Salle Paul Cash (Salle multi activités) derrière la mairie.

Tout public - Entrée libre et gratuite