

# Bien-être

du 4 janvier  
au 27 février 2022

Cugand



ATELIER CROCHET - MARCHE LECTURES - COUP DE COEUR - RENCONTRES  
PRACTICIENS - ATELIER BRICOLAGE -ATELIER D'ECRITURE - RELAXATION -  
YOGA - JEUX ET CREPES



Jeudi 13 janvier

**10h-12h : Atelier crochet**

Lancement de ce nouvel atelier autour du crochet. Venez découvrir les bases de ce travail manuel et créer des éléments pour les prochaines thématiques de la médiathèque ou pour vous.

Mardi 8 février

**15h30-18h30 : Jeux joue jouons**

Venez jouer aux jeux de société en famille ou entre amis pendant les vacances et manger des crêpes

Jeudi 17 février

**10h-12h : Initiation au Yoga**

Venez découvrir le yoga avec Pierre Adrien le temps d'une séance. Ados-adultes

# Samedi 22 janvier

## Journée du bien-être

### **9h30-10h30 : Marche bien-être et lectures**

En partenariat avec l'association 'Les Godillots du Mingot', marche à Cugand accessible à tous, rythmée par des lectures de l'équipe de la médiathèque.

### **10h30-11h30 : P'tit dej' Coup de coeur**

Vous ne savez pas quoi lire ou souhaitez partager vos lectures ?  
Ce moment est pour vous.

### **11h30-12h30 : Rencontre minceur**

Deux spécialistes locaux en diététique et digitopuncture minceur seront présents pour répondre à vos questions et vous faire découvrir leur métier.

### **14h-16h : Atelier bricolage**

Création d'une bouteille de retour au calme et autres outils.  
A partir de 5 ans

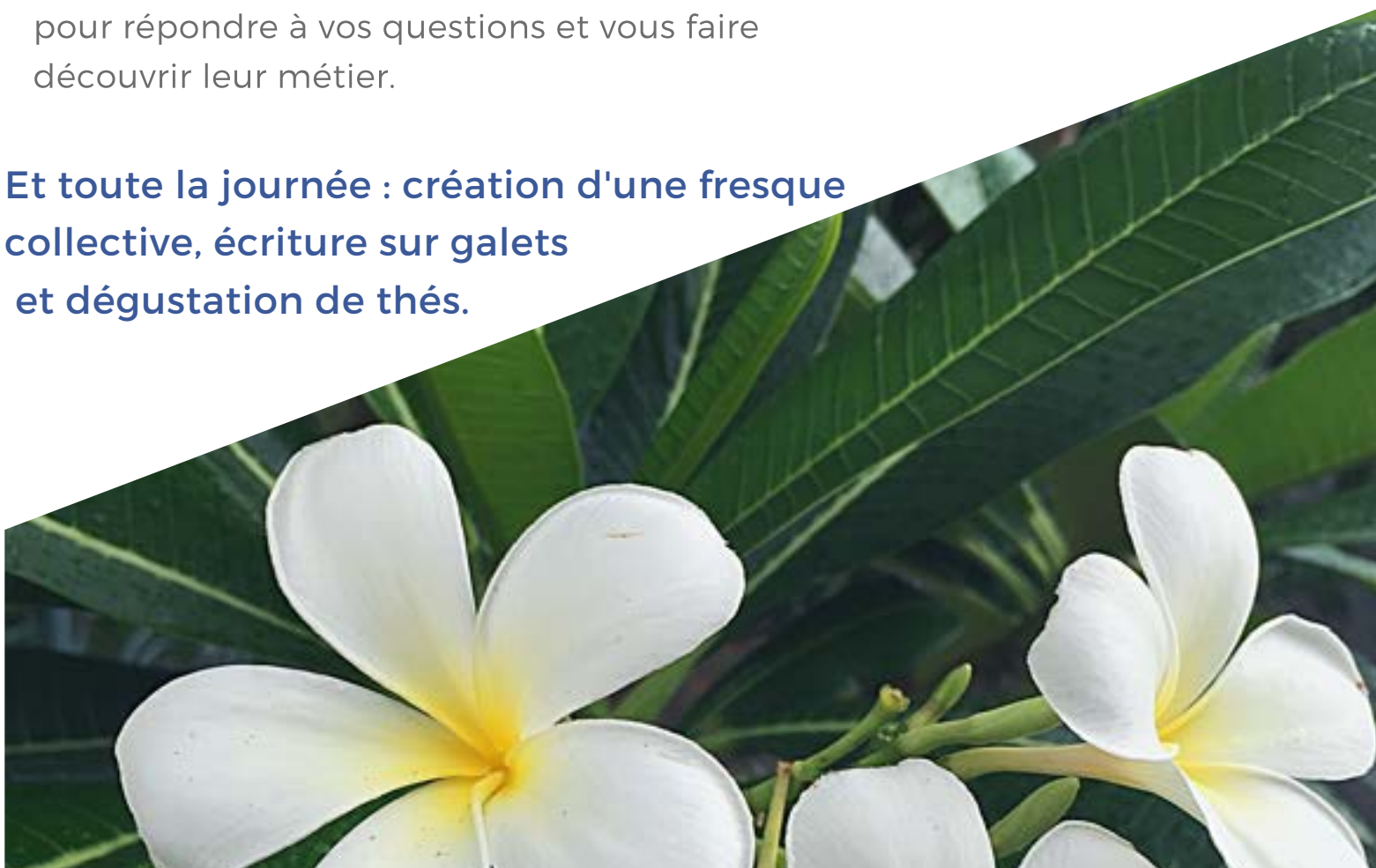
### **14h-16h : Atelier d'écriture**

Patricia vous invite à venir jouer avec les mots qui font du bien. Détente et rire assurés.

### **16h-17h : Relaxation sonore**

Venez vous détendre en musique avec Gwen.

**Et toute la journée : création d'une fresque collective, écriture sur galets et dégustation de thés.**



Et aussi, accueils de nos partenaires habituels : scolaires, EHPAD, Accueil de loisirs, animation jeunesse.



*Parenthèse*  
**CULTURELLE**

-sieste musicale le 9 février  
-ONPL "Quator le Maine" le 26 février.

## **Animations sur inscription**

**Passé sanitaire et masque  
obligatoires**

**Animations proposées sous réserve  
que les conditions sanitaires le  
permettent**



HORAIRES D'OUVERTURE

MARDI, MERCREDI ET VENDREDI DE 15H30 À 18H30

MERCREDI, JEUDI ET SAMEDI DE 10H À 12H30

SAMEDI DE 14H30 À 17H30



02-51-94-82-36

mediatheque@cugand.fr

*Cugand*