



Renseignements & inscriptions

Médiathèque Joseph Pacini
3 place du Marché aux Raisins

04 90 25 21 07

mediatheque@caumont-sur-durance.fr



PROGRAMME



Biblio zen

Médiathèque Joseph Pacini

Du 13 au 17 octobre
Gratuit sur inscription



Mardi 13 octobre

INITIATION À LA RESPIRATION TRANSFORMATRICE

Atelier proposé par
Jean-Paul Massot

À 17h30 (durée 1h30)

Public adulte 10 pers. max.



Vendredi 15 octobre

ATELIER ZEN ET LUMIÈRE

Atelier de méditation
sensorielle proposé par
Aurélie Davrain

À 18h à partir de 14 ans.
8 pers. max.



Mercredi 14 octobre

VOYAGES SONORES

Atelier proposé par

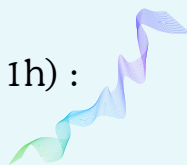
Laura Choquet

À 14h (durée 45 min) :

parents et enfants de 7 ans et
plus

À 15h30 (durée 1h) :

Public adulte



MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Échange proposé par

Rahma Boudia

À 18h

Public adulte 40 pers. max



Vendredi 16 octobre

LÂCHER-PRISE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Atelier proposé par
Alessandra Mazzilli

À 17h30 (durée 1h30)

Public adulte 10 pers. max



Samedi 17 octobre



CONFLITS RELATIONNELS PARENTS/ENFANTS

Atelier conférence proposé
par Sang Ah De Sweemer

À 10h (durée 2h)

Public adulte 10 pers. max.

FABRICATION D'UN BAUME ET AUTO- MASSAGE PALMAIRE

Atelier proposé par

Delphine Darocourt

À 14h (durée 1h15)

Public adulte 10 pers. max.



DÉCOUVERTE DE LA GRAPHOTHÉRAPIE

Atelier proposé par

Élisabeth Massot

À 10h (durée 2h)

Public enfant à partir de 5 ans et
adulte. 8 pers. max.



INITIATION AU REIKI

Atelier proposé par

Catherine Kervran

À 14h (45 min par pers.)

Public adulte 4 pers. max.



DÉCOUVERTE DU HEAD-SPA

Atelier proposé par Gaëlle
Smiciklas

À 15h30 (15 min par pers.)

Public adulte 8 pers. max.



MES CERTITUDES : AMIES OU ENNEMIES ?

Table ronde proposée
par Jeanine Aubé

À 18h

Public adulte.

