



RENDEZ-VOUS ADULTES

JOURNÉES BIEN-ÊTRE : On se fait du bien.

Samedis 11 et 18 juin

La médiathèque Louis Aragon, vous propose deux journées «Bien-être». Venez passer un agréable moment.

Les acteurs locaux seront présents pour vous offrir des massages, des conférences et des temps de pratiques corporelles.

Prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres.

SAMEDIS

0418

10H - 11H30 | ATELIER LANGUE DES SIGNES

Atelier d'initiation à la langue des signes française animé par Myriam Bounejla.

Réservation sur inscription

MARDI

14

14H - 16H | ATELIER D'ÉCRITURE DE PAROLE ET D'ÉCOUTE

Après un temps dédié aux échanges, les participants sont invités à écrire sur un thème choisi ensemble.

Réservation sur inscription

MARDI

21

14H - 16H | RENCONTRES POÉTIQUES

Si vous aimez la poésie venez à des rencontres ouvertes aux poésies d'âme et de cœur.

Réservation sur inscription

VENDREDI

24

10H - 12H | ATELIER D'ÉCRITURE LUDIQUE

Sur un thème, des jeux dynamiques vous permettront de vous lancer dans l'écriture.

Réservation sur inscription

RDV ADULTES

RENDEZ-VOUS JEUNESSE

SAMEDI

25

15H | LIRE ET REVIVRE

Club de lecture - Un moment de convivialité autour de vos coups de cœur et de l'actualité littéraire.

Réservation sur inscription

JEUDI

30

15H | ATELIER DE MÉDITATION

Méditation guérison
Séance consacrée à une visualisation de régénération, suivi d'un chant de mantra de guérison pour soi ou pour les autres. Venez vous faire du bien !

Réservation sur inscription

TOUS LES
MERCREDIS

10H15-10H45 ET 11H-11H30 | RACONTE-MOI UNE HISTOIRE

Les bibliothécaires jeunesse ont toujours des belles histoires à raconter!

0 - 6 ans

Inscription sur place le jour même avant la séance

MERCREDI

1ER

10H30 | DES P'TITES HISTOIRES

Vous aimez rire, pleurer, avoir peur : venez écouter Des P'tites Histoires racontées par nos bibliothécaires.

3 - 6 ans

À la médiathèque de Canto-Perdrix

Réservation sur inscription

16H | CINÉMIOCHES

Projection d'un film ou de dessins animés. De quoi s'en mettre plein les mirettes et rêver de nouvelles aventures.

3 - 6 ans

Entrée libre



RENDEZ-VOUS JEUNESSE

SAMEDI

04

14H - 16H | COMITÉ LECTURE MANGA

Club de lecture.
Le comité manga est un moment privilégié pour échanger autour des nouveautés, des coups de cœur....

La 1^{er} heure est consacrée aux mangas pour les -12 ans et la seconde pour les + de 12 ans

Dès -12 ans / + 12 ANS

VENDREDI

17

16H - 18H | ÇA JOUE À LA MÉDIATHÈQUE

Par l'association RETRO TEAM 13
Initiation Warhammer 40 K + base de la peinture sur figurine.

Dès 12 ans

Réservation sur inscription

MERCREDI

29

14H - 15H | TRAVAUX MANUELS : CRÉATION D'UN TABLEAU SUR LA MER

Peinture aux pincesaux, collage de poissons en papier, de coquillages et de sable.

Dès 7 ans

Réservation sur inscription

Toutes les inscriptions aux événements sont gratuites et se font par téléphone au **04 42 80 27 97**.

En cas d'empêchement, nous vous remercions de nous prévenir afin de permettre à un autre usager de bénéficier de la place libérée.



ZOOM

JOURNÉES BIEN-ÊTRE ON SE FAIT DU BIEN.

• SAMEDI 11 JUIN

- ▶ Toute la journée des mini-massages de réflexologie plantaire par Nathalie Baldisseri
Réservation sur inscription
- ▶ 10h Pratique corporelle : **Yoga** par l'association Upakrama
Réservation sur inscription
- ▶ 10h Conférence : **Les Cinq blessures de l'âme**
par Frédérique Le Cann
- ▶ 14h Conférence : **L'argile verte** : propriété et utilisation de ce remède ancestral par Catherine Lumia
- ▶ 16h Conférence : **Se soigner par les élixirs et les huiles essentielles** par Eva Straboni et l'atelier de la Lanterne

• SAMEDI 18 JUIN

- ▶ Toute la journée **des mini-massages assis (AMMA)**
par Delphine Weissenburger
Réservation sur inscription
- ▶ 10h Pratique corporelle : **QI GONG** par Caroline Gal
Réservation sur inscription
- ▶ 14h Conférence : **Découverte de l'Ayurvéda** par Isabelle Imbert du centre Aromayurbéda
- ▶ 16h Conférence : **La détox** par Mélanie Mordogan, naturopathe
- ▶ 17h **Voyage sonore** par Claire Carre
Réservation sur inscription



INFOS PRATIQUES

Médiathèque Louis Aragon

Ouvert du mardi au samedi

De 10h00 à 18h30

Tel : 04 42 80 27 97

✉ mediatheque-com@ville-martigues.fr

f [Mediatheque Louis Aragon Martigues](#)

🌐 www.mediatheque-martigues.fr

Bibliothèque Canto-Perdrix

Ouvert du mardi au samedi

9h 00 à 12h 00 et 13h 30 à 18h 00

Sauf le vendredi 9h 00 à 12h 00

Tel : 04 42 80 29 67

Médiabus

Renseignements au **06 69 97 21 89**

✉ mediatheque-quartier@ville-martigues.fr

MÉDIATHÈQUE LOUIS ARAGON



JOURNÉES BIEN-ÊTRE | SAMEDI 11 ET SAMEDI 18

Renseignements / inscription

mediatheque-com@ville-martigues.fr

04 42 80 27 97