

MEDIATHEQUE AU FIL DES MOTS – KEMBS

INFOS PRATIQUES :

Médiathèque Au fil des mots
Allée Eugène Moser
68680 KEMBS
(Espace rhénan)

Inscriptions par mail mediatheque@kembs.alsace
ou par téléphone 03 89 62 89 18

Sélection de livres disponibles à l'emprunt ou pour une consultation sur place.



Elise Leiritz . Yoga



Association des Amis de la bibliothèque

SEMAINE ZEN

DU 28 MAI AU 1^{ER} JUIN



mediatheque.kembs.alsace



Semaine Zen à la médiathèque : détendez-vous et rechargez vos batteries !

Vous cherchez une pause bien-être dans votre routine quotidienne ? Ne cherchez pas plus loin ! Du 28 mai au 1er juin, nous vous invitons à une semaine dédiée à la détente et à la relaxation.

Rejoignez-nous à la médiathèque pour une semaine de bien-être et de sérénité. Nous avons hâte de partager ces moments de détente avec vous !

DU 28 MAI AU 1^{ER} JUIN

Coloriage

Venez apporter votre coup de crayon à un coloriage géant et participatif ! Et si vous préférez vous recentrer, essayer plutôt les mandalas !

Aux heures habituelles d'ouverture de la médiathèque
Tout public . Entrée libre

MERCREDI 29 MAI

10h-12h . Atelier Zentangle

Découverte du zentangle, une méthode de relaxation par le dessin qui consiste à tracer des motifs simples, structurés et répétitifs sur des carrés de papier pour créer des dessins abstraits.

Tout public . Entrée libre

JEUDI 30 MAI

19h-20h . Gym douce

A votre rythme, assis, debout ou allongé, la gym douce permet d'assouplir et de tonifier son corps. Elle permet de faire du sport sans risquer de se faire mal et en prenant le temps. Animée par Mathilde, Association My Bien-Être
Collation offerte

A partir de 16 ans, prévoir une tenue souple et un tapis de sol
Sur inscription

VENDREDI 31 MAI

16h-18h . Yoga du livre

Venez tester quelques postures de yoga avec des livres.
Tout public . Entrée libre

18h-19h . Zentangle & dessin zen

Venez vous initier au dessin zen, vous détendre avec le zentangle, une méthode de relaxation par le dessin ou expérimenter les coloriages mystère !
Collation offerte
Tout public. Sur inscription



SAMEDI 1^{ER} JUIN

14h30-16h . Yoga parents-enfants

Une occasion de renforcer la complicité au sein de la famille !
A travers des postures de yoga adaptées à tous, des exercices respiratoires et des temps calmes, cette discipline permet une reconnexion au corps et à ses ressentis.
Animé par Elise Leiritz
Collation offerte
Prévoir une tenue souple, un tapis de sol et si possible un coussin d'assise
Un parent – un enfant (âge conseillé : 5 - 8 ans)
Sur inscription