

PUBLIC ADULTE / GRATUIT

## ATELIERS BIEN-ÊTRE

Les mardis de 17 h à 18 h 30

SUR RÉSERVATION



### › L'ART DE MÉDITER

Animé par Mme Jocelyne Genthon (association Zazenzen), accompagnatrice en méditation et certifiée en yoga nidra.

Mardi 12 mars

La méditation est une expérience enrichissante et apaisante alors rejoignez-nous pour une initiation et une découverte. Nous mettrons en place un rituel qui vous amènera à la méditation.

Tapis de sol et plaid conseillé.

### › LE WUO TAI

Animé par Eveline Boitel, enseignante en Wuo Tai (ostéodanse)

Mardi 26 mars

Pratique corporelle à deux, au sol, en rythme. Alliance de la danse, du yoga et de l'ostéopathie, cet art de bouger autrement libère la mobilité et la souplesse de tous les tissus de notre corps.

Tapis de sol indispensable.

### › STRETCHING

Animé par Jérémy Sibut, coach sportif diplômé d'Etat mention activité de la forme.

Mardi 16 avril

Pratique dite « douce » qui consiste à s'étirer et s'assouplir

Tapis de sol indispensable.

### › ATELIER PARENTS-ENFANTS (à partir de 7 ans)

Animé par la Compagnie 31

Mardi 23 avril

Venez en famille vous amuser avec votre corps !

On tape des pieds, on frappe des mains sur les cuisses et le torse, on claque des doigts...

Le corps devient ainsi un instrument percussif, rythmique et musical.

## LES RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

HISTOIRES / Pour les 3-6 ans

### TENDEZ L'OREILLE, HISTOIRES À PARTAGER

Mercredi 13 mars à 10 h 30

Samedi 20 avril à 10 h 30

Durée : 30 minutes



HISTOIRES / Pour les 0-3 ans

### DES HISTOIRES POUR LES TOUT-PETITS

Vendredis 22 mars et 26 avril à 9 h 30 ou 10 h 30

Durée : 20 minutes

RENCONTRE / Public adulte

### BOUQUINS ET P'TIT DÉJ

Samedi 30 mars à 10 h

P'tit déj offert !

Si vous aimez parler de livres, et que vous avez envie de les faire découvrir...



Médiathèque Départementale Drôme des Collines  
100 rue de la République - 26240 SAINT-VALLIER  
Tél. 04 75 23 32 02 - mddc-stvallier@ladrome.fr

- L A  
D R O  
M E -

MÉDIATHÈQUE  
DÉPARTEMENTALE  
DRÔME DES COLLINES

5 avenue E. Buissonnet - 26240 SAINT-VALLIER  
tél. 04 75 23 32 02 / mddc-stvallier@ladrome.fr

mardi 13h - 18h  
mercredi 10h - 18h  
vendredi 13h - 18h  
samedi 10h - 18h

mediatheque.ladrome.fr

- L A  
D R O  
M E -

LE DÉPARTEMENT

MÉDIATHÈQUE  
DRÔME DES  
COLLINES

SAINT-VALLIER

LES  
ANIMATIONS  
MARS - AVRIL  
2024

mediatheque.ladrome.fr

## CONNAIS-TU TON CORPS ?



EXPOSITION / Tout public

Par les Éditions du Ricochet

Du mardi 12 mars au mercredi 24 avril

Jouez à reconnaître les os du squelette, les muscles, et percer les secrets du cerveau.

À quoi servent exactement les milliards de cellules que nous possédons ? Quels rôles jouent nos organes et nos microbiotes dans le système immunitaire ?

Les textes de l'exposition ont été écrits par un médecin soucieux de valoriser la prévention.

Les illustrations de Sébastien Chebret combinent précision et fantaisie.

THÉÂTRE CONTEMPORAIN / Public adulte

## LES FEMMES DE BARBE BLEUE

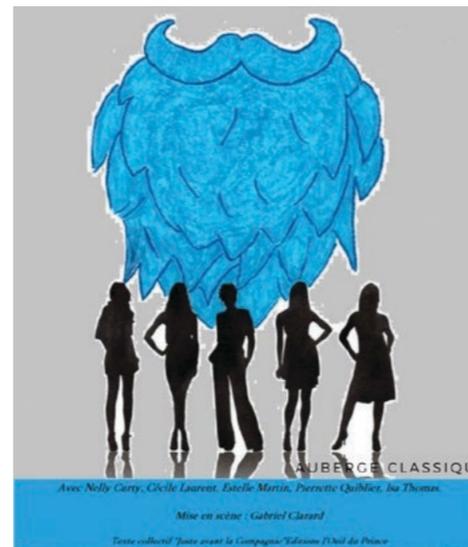
Par la Cie Acorcour (Ardoix)

Samedi 9 mars à 15h

Durée : 1h30

Dans le cabinet secret de Barbe Bleue, il y a toutes les femmes qu'il a aimées puis assassinées. Elles nous racontent leur histoire, comment elles se sont faites séduire, comment elles ont été piégées, comment elles n'ont pas pu s'enfuir...

Dans la limite des places disponibles.



RENCONTRE / Public adulte

## COUPS DE CŒUR DU LIBRAIRE

Samedi 16 mars à 15h

Fabrice Bauman, libraire à la librairie Decitre, vous présente ses coups de cœur du début de l'année 2024.

ATELIERS D'ÉCRITURE / Public adulte

## ÉCRIRE LE CORPS

Samedis 16 et 30 mars à 10h

Samedis 13 et 27 avril à 10h

Animés par une bibliothécaire

Quatre séances pour domestiquer les mots, qu'ils soient familiers, poétiques, chantés, drôles ou sérieux. Séances pour se lancer, créer, mais surtout jouer et s'amuser avec les mots.

SUR RÉSERVATION par téléphone ou sur place pour le cycle des 4 dates.

LECTURE-CHANTÉE / Public adulte

## MOI POUR TOI

Pour deux voix et un piano

Samedi 23 mars à 15h

Durée : 1h

Par Carton Compagnie et Zineb Sahraoui-Henry

Dans le cadre du Printemps des Poètes

Entre mai et septembre 1949, Edith Piaf et Marcel Cerdan ne cessent de s'écrire et comme tous les amoureux du monde, ils se parlent d'amour, de manque, de jalousie, de passion, de désir et de promesses de retrouvailles.

Dans la limite des places disponibles.



## PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

› ATELIER

Pour les enfants de 5 à 8 ans

### MANDALA

Samedi 13 avril à 15h

Venez développer votre créativité par le plaisir du coloriage.

SUR RÉSERVATION – par téléphone ou sur place

› ATELIER / À partir de 11 ans

### BOT CHALLENGE

Imprimez, connectez, jouez

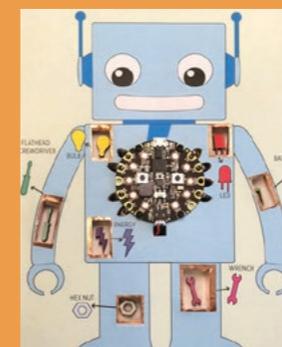
Mercredis 17 et 24 avril

de 10h à 12h

En partenariat avec le 8FABLAB de Crest, rejoignez-nous pour une séance interactive de création électronique.

Explorez l'impression 3D, le logiciel Scratch et le Makey-makey. Une expérience ludique et éducative à vivre en famille pour ouvrir les portes du numérique et de la créativité !

SUR RÉSERVATION – par téléphone ou sur place



› DÉMONSTRATION ET IMMERSION

À partir de 12 ans

### CASQUE DE REALITE VIRTUELLE

Samedi 20 avril à 15h

Venez vivre une expérience de réalité virtuelle éducative qui vous fera découvrir le corps humain de l'intérieur.

› ATELIER / À partir de 8 ans

### ATELIER DESSIN

Samedis 20 et 27 avril à 15h

Laissez-vous guider le temps d'un atelier autour de travaux manuels avec la plateforme ToutApprendre.



› SÉANCE BIEN-ÊTRE

À partir de 7 ans

### ATELIER PARENTS-ENFANTS

Mardi 23 avril de 17h à 18h30

Venez en famille vous amusez avec votre corps !

On tape des pieds, on frappe des mains sur les cuisses et le torse, on claqué des doigts...

Le corps devient ainsi un instrument percussif, rythmique et musical.