

# SQ

Terre d'innovations

## Médiathèques LE RÉSEAU

# Cycle des bulles de bien-être

2019/2020



kiosq.sqy.fr  
e-mediathèque.sqy.fr



SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES  
Terre d'innovations

## VOS RENDEZ-VOUS Des bulles de bien-être

MÉDIATHÈQUE ANTOINE-DE-SAINT-EXUPÉRY,  
À VOISINS-LE-BRETONNEUX

### Conférences et ateliers

Les praticiens de l'association **Equilibre Energy** vous invitent à découvrir des techniques et des pratiques manuelles de « Bien-être » sur les thèmes **Mieux vivre en harmonie et Faire grandir la confiance en soi.**

- Samedi 16 novembre 2019** 15h-17h  
**Harmonie**  
**Agnès Dalançon** : retrouver de l'énergie, positiver, se ressourcer grâce à la **sophrologie.**  
**Aurélié Michel** : harmoniser son potentiel physique, tonifier et assouplir son corps avec le **stretching postural.**  
*Tout public*
- Samedi 29 février 2020** 15h-17h  
**Confiance en soi**  
**Adeline Bouvret et Agnès Dalançon en co-animation** : développer la confiance en soi avec l'**hypnose** et la **sophrologie.**  
*Tout public ouvert aux collégiens, lycéens, étudiants...*
- Samedi 25 avril 2020** 15h-17h  
**Harmonie**  
**Maëlle Lebon** : harmoniser corps/esprit et réduire son stress avec les **respirations du Pranayama**, nourrir son énergie vitale.  
**Malika Ternisien** : apprendre les bénéfiques et bienfaits prodigieux des **huiles essentielles.**  
*Tout public*
- Samedi 16 mai 2020** 15h-17h  
**Harmonie**  
**Aurélié Michel** : harmoniser son potentiel physique, tonifier et assouplir son corps avec le **stretching postural.**  
**Adeline Bouvret** : trouver l'harmonie et apaiser le stress grâce à l'**hypnose.**  
*Tout public*
- Mercredi 10 juin 2020** 15h-17h  
**Confiance en soi**  
**Geneviève Prono** : Comprendre et mieux gérer ses émotions pour en faire des alliées en toutes circonstances avec la **méditation.**  
**Adeline Bouvret** : développer la confiance en soi avec l'**hypnose.**  
*Tout public ouvert aux collégiens, lycéens, étudiants*

Renseignements et réservations : **01 30 60 91 04**

Médiathèque Antoine-de-Saint-Exupéry – Espace Decauville  
5, place de la Division Leclerc – 78960 Voisins-le-Bretonneux

SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES  
Terre d'innovations