

## RA-COMPTINES «Promenade dans la neige»

MERCREDI 15 JANVIER

9h30 – 10h - *Sur inscription.*

*Public 0 à 4 ans.*

Moment de découverte et d'éveil, d'échanges et de rires avec des livres pour les tout-petits et leurs parents.

## ATELIER INITIATION À LA RELAXATION



Clémence Bruneau  
Instructeur de Pilates et Yoga  
Thérapeute cranio-sacrée

VENDREDI 24 JANVIER

17H30 - 18h30 - *Sur inscription.*

*Adultes et plus petits à partir de 10 ans.*

Dans une atmosphère zen, laissez-vous guider vers un moment de détente. Suivez les instructions apaisantes pour découvrir la respiration méditative, une pratique qui vous permettra de créer votre cocon de sérénité et conçu pour recharger vos énergies pour les mois à venir.

En partenariat avec **Clémence BRUNEAU**, instructeur de Yoga/Pilates.

## ATELIERS BÉBÉS SIGNEURS

MERCREDI 5 FEVRIER

MERCREDI 9 AVRIL

*Sur inscription / 9h15 - 10h15*

*1 adulte – 1 enfant (0 à 24 mois)*



Tes Mains Des Mots

Animés par **Lucie CHAPUIS**.

Des ateliers pour découvrir comment communiquer naturellement avec votre bébé, dès ses premiers mois, grâce à la Langue des Signes Française. L'atelier s'adresse aux parents avec la complicité de leurs enfants.

Profitez de chouettes moments de complicité avec votre enfants.

## ATELIERS JOURNAUX CRÉATIFS

*Sur inscription. 10h - 12h.*

### INITIATION AU JOURNAL CRÉATIF

SAMEDI 15 FEVRIER – adultes



Découvrez la méthode du Journal Créatif®. C'est une façon de tenir son journal intime qui réveille le processus créateur, donnant des astuces concrètes pour dépasser ses difficultés, avoir accès à ses ressources intérieures et développer sa créativité.

Une multitude de technique sont utilisée avec du collage, de l'écriture et du dessin.

### MA PLANÈTE CRÉATIVE

SAMEDI 8 MARS – enfants, à partir de 8 ans



Pour aventurier des mondes intérieurs ; découvre ta planète au travers d'un atelier de Journal Créatif spécial pour les enfants qui souhaitent découvrir ou tester de nouvelles techniques de collage, de dessin et d'écriture dans un cahier rien qu'à soi.

Aucun savoir est demandé. Tout le matériel est fourni, mais si tu as déjà participé viens avec ton Journal Créatif.

Ces ateliers sont animés par **Sophie Schmitz-Sabarly**, certifiée en Journal Créatif®.

## CLUB DÉCOUVERTE JEU DE SOCIÉTÉ THEME : ZERO DÉCHETS

MERCREDI 19 FEVRIER / 16h30 - 18h30

*Sur inscription, duo parents - enfants à partir de 8 ans.*



Et si le zéro déchet était un jeu ?

Viens jouer avec *la famille (presque) Zéro Déchets* ! Tu découvriras leur maison, leurs astuces et ils répondront à toutes tes questions. Mais attention, sauras-tu relever les défis qu'ils te poseront ?

Tu auras la possibilité de fabriquer un produit ménager et de repartir avec. Viens avec un contenant en plastique que tu auras bien rincé à l'eau chaude.

**MORDU D'HISTOIRE**  
**« Affronte tes peurs »**



MERCREDI 19 MARS / 9h15 – 9h45

*Sur inscription -  
Public 3 à 6 ans.*

Sur le thème des rêves et cauchemars, la médiathèque vous propose une sélection de lectures pour apprivoiser vos monstres... Ils ne sont peut-être pas si terrifiants que ça !



**ATELIER CALLIGRAPHIE**

SAMEDI 29 MARS – Duo parents-enfants (à partir de 8 ans).

*9h15 – 11h30 -Sur inscription.*

Plongez dans l'univers médiéval avec Le Roman de Renart ! Après la lecture d'une des aventures truculentes de ce filou de Renart, participez à un atelier de calligraphie. Puis initiez-vous à l'écriture médiévale et à l'art de l'enluminure ! Laissez-vous guider pour créer votre propre marque-page en papier, façon parchemin, et repartez avec un souvenir unique !

Cet atelier est animé par Géraldine Muzart, enseignante et animatrice Culture et Nature « ça se cultive ! »

**JOURNÉE DE PÂQUES**



SAMEDI 08 AVRIL - 9H15 A 10H.

*Sur inscription. - À partir de 3 ans.*

La médiathèque vous propose une sélection d'histoires autour de Pâques ! Puis une chasse aux œufs aux chocolats dans les locaux pour repartir avec ! Les perdants auront aussi leurs petits sachets !

**SPECTACLE**  
**« À L'ECOUTE DE LA FORÊT »**  
**CIE LIBRE ET RIT**



SAMEDI 05 AVRIL

*Sur inscription / 11h - 11h30*

*A partir de 6 mois à 5 ans.*

Spectacle poétique pour petites oreilles.

Nous voilà partis pour une balade en forêt... à la rencontre d'une grand-mère surprenante, d'un renard bien gourmand à la découverte de ce qui vit derrière chez moi, à la lisière des bois...

Une promenade poétique à hauteur d'yeux des tout-petits, pour découvrir en douceur les êtres de la forêt !

Le tout en chansons et musique douces !

**Horaires de la médiathèque et de la  
ludothèque**

Mardi : 16h-18h

Merc : 10h-12h30/16h-18h30

Jeudi : 16h-18h

Vend : 16h-18h30

Sam : 10h-12h30

Infos & inscriptions

1127 Rue du Léman – 74 140 CHENS-SUR-LEMAN

Tél. 04 50 94 24 18 ou 04 50 43 00 55

@ : [mediatheque@chenssurleman.fr](mailto:mediatheque@chenssurleman.fr)

Fb : [@medialudothequechens](https://www.facebook.com/medialudothequechens)

[www.chens-sur-leman-pom.c3rb.org](http://www.chens-sur-leman-pom.c3rb.org)

