

Médiathèque

La Caserne aux livres



Programme des animations
Septembre - Décembre 2025

CONFÉRENCE

JEUDI 13 NOVEMBRE - 20H

Bibliothérapie : Pourquoi les livres nous font du bien ?

Les livres ont le pouvoir de susciter des émotions, mais aussi de nous apaiser et de nous aider à aller mieux. C'est ce pouvoir des mots que **Marine Nina Denis**, bibliothérapeute et autrice, vous invite à découvrir lors d'une conférence ludique sur la bibliothérapie. Cette pratique utilise le livre et la lecture comme outils thérapeutiques pour favoriser le bien-être et mieux se connaître.

Tout public

Durée : 1h30. Sur inscription



MERCREDI 24 SEPTEMBRE

10h

INITIATION A LA MÉDITATION  à partir de 11 ans



Dans une position assise qui nous sera confortable, nous pratiquerons la méditation à l'aide de différentes techniques de respiration dans la tradition du Yoga.

Durée : 45min. Sur inscription.

Chaises à disposition, les personnes expérimentées peuvent apporter leur support (coussin, bancs, etc...)

SAMEDI 4 OCTOBRE

10h

BOL D'AIR à la Bernardière

 Tout public



Envie de respirer ? Venez prendre un bol d'air à la Bernardière : balade, lectures par le collectif la Passerelle et collation pour vous ressourcer et repartir du bon pied !

Durée : 1h30. Sur inscription.

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte

VENDREDI 7 NOVEMBRE

18h

ATELIER HUILES ESSENTIELLES

 Adultes



Découverte des huiles essentielles lors d'un atelier simple et convivial, entre échanges, partages et senteurs apaisantes.

Durée : 1h. Sur inscription - places limitées.

EXPOSITION

DU 10 OCTOBRE AU 10 DÉCEMBRE

« IMPRESSIONS VÉGÉTALES »

de Lucie Boussard

Artiste et thérapeute, Lucie Boussard explore le lien entre création et bien-être à travers une pratique sensible et intuitive. Ses impressions végétales capturent la douceur du vivant et la beauté de l'instant présent pour nous encourager à ralentir. **Exposition visible sur les horaires d'ouverture de la médiathèque.**



vendredi 10 octobre - 18h

Vernissage en présence de l'artiste

samedi 11 octobre - 10h

Atelier d'impressions végétales avec Lucie Boussard
Durée : 2h. Sur inscription. Public : à partir de 10 ans

Vendredi 28 novembre 18h30

ATELIER PARENT & ENFANT  à partir de 5 ans

Comment affronter le quotidien avec complicité et sérénité ?

Nathalie Hay-Feuildet, thérapeute familiale, vous accompagne lors de cet atelier pour vous aider à renforcer votre relation avec votre enfant, et la nourrir au quotidien dans un climat de confiance et de sérénité.

Durée : 1h. Sur inscription en duo parent/enfant.



Jeudi 27 novembre

10h30

Bébé Boudoir

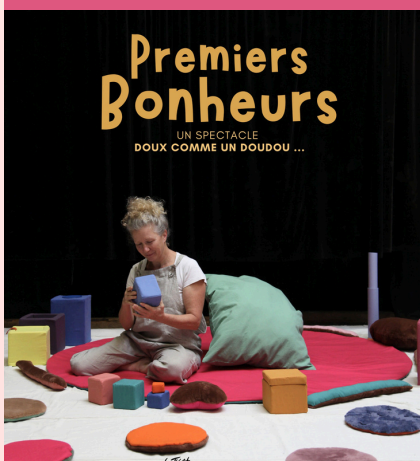
 **0-3 ans**

Animation autour du livre pour éveiller les tout-petits de 0 à 3 ans à la lecture.
Durée : 30 min. Sur inscription - places limitées

SPECTACLE

PREMIERS BONHEURS

 **0-3 ans**



SAMEDI 11 OCTOBRE - 17H

Un spectacle sonore, calme et sensoriel pour un éveil en douceur des tout-petits par la Cie du Théâtre des 7 lieues et inspiré du livre du même nom de Véronique Joffre.

Avec le soutien du Département de la Vendée dans le cadre de l'opération premières pages.

Durée : 25min. Sur inscription - places limitées.

Programme des animations sept- déc 2025



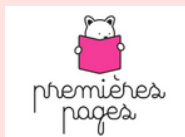
Mercredi 24 septembre		Initiation Méditation	à partir de 11 ans
Samedi 4 octobre	10h	Bol d'air à la Bernardière	tout public
Vendredi 10 octobre	18h30	Vernissage Exposition de Lucie Boussart	tout public
Samedi 11 octobre	10h	Atelier impressions végétales avec Lucie Boussart	à partir de 10 ans
Samedi 11 octobre	17h	Spectacle premiers bonheurs	0 - 3 ans
Vendredi 7 novembre	18h	Atelier huiles essentielles	adultes
Jeudi 13 novembre	20h	Conférence " Bibliothérapie "	tout public
Jeudi 27 novembre	10h30	Bébé Boudoir	0-3 ans
Vendredi 28 novembre	18h30	Atelier Parents/enfants avec Nathalie Hay-Feuillet	à partir de 5 ans

BOÎTE DE
RETOUR
ACCESSIBLE 7J/7J

Horaires d'ouverture

Lundi et vendredi : 16h30 - 19h
Mercredi et samedi : 10h - 12h
Mercredi et jeudi : 15h30 - 18h30

mediatheque@labernardiere.fr
Tél. 02.51.42.99.33



18 rue de la Poste - 85610 Cugand-la-Bernardière
02.51.42.99.33
mediatheque@labernardiere.fr 
<https://catalogue.terresdemontaigu.fr/la-bernardiere>

Cugand 
la Bernardière