

# L'activité Kinésio et + encore...

## Ateliers Bien Etre

### IDEES D'ATELIER

#### Thématiques

- > **Changer son rapport au temps**, format conférence  
*Bibliothèque de Boucau*
- > **Corps Sonores**  
Dans le cadre du « mois du son » atelier sensoriel  
*Bibliothèque de Boucau*
- > **Célébrer nos ancêtres**, atelier collaboratif  
*Médiathèque Tarnos*

#### Saisons

- > Être **prêt pour l'hiver**, pratiques et exercices énergétiques.  
*Bibliothèque Ondres*
- > Un hiver de **bonne humeur "trucs & astuces"** pour traverser l'hiver sereinement.  
*Bibliothèque Ondres*
- > Je prépare **mon corps au printemps**, courte conférence et d'exercices pratiques pour initier le renouveau.  
*Médiathèque Tarnos*

## Pourquoi proposer des ateliers bien-être ?

Les ateliers bien-être en bibliothèque répondent à des **besoins sociétaux** pressants : ils offrent un refuge face au stress croissant de la vie moderne et satisfont l'intérêt grandissant pour le bien-être physique et mental.

En créant un **espace de rencontre et d'échange**, ces ateliers valorisent également les collections existantes, mettant en lumière les ouvrages sur la santé et le développement personnel, tout en établissant un lien concret entre les activités proposées et les ressources de la bibliothèque.

Les bénéfices pour l'institution sont tangibles : une fréquentation accrue, un **public diversifié** et une image renforcée de bibliothèque moderne, dynamique et à l'écoute des besoins de sa communauté.

Mon tarif se situe **entre 150€ et 200€ par atelier**, selon le format et la durée.

 07.49.00.57.75

 777Inavarro@gmail.com