



Keep calm*

Le Mois du Bien-Être

05>27
avril
2019



* Restons calmes, souriants, et bienveillants

MEDIATHEQUE **I**NTERCOMMUNALE

TOUT LE PROGRAMME au 04 93 41 99 61 // sivom-villefranche.mediatheque06.fr



PROGRAMME

Enfants - Adultes - Pour tous

4 semaines pour développer curiosité et sérénité
avec les médiathèques intercommunales

LE MOIS DU BIEN-ÊTRE - AVRIL 2019

Mémo – Save the date !

| Rdv | Sujet | Intervenant | Lieu |
|----------------------------------|---|---|---|
| Vendredi 05 18h (du 05 au 27) | Vernissage EXPOSITION photographies N&B « <i>La vie secrète des Hauts, autour du Col de Turini</i> » | Ivana Boris Photographe | Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat |
| Vendredi 05 19h30 | CONFERENCE SCIENCES DE L'UNIVERS <i>Les volcans, messagers de la Terre profonde</i> | Guy Libourel Professeur des universités | Médiathèque du Four Banal La Turbie |
| Samedi 06 10h | ATELIER Pratique Partagée <i>Relaxinésie®</i> | Dominique Murphy Praticienne Toucher-Massage® | Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat |
| Samedi 06 14h>17h | ATELIER Créatif <i>Terre</i> | Régine Léone Psychanalyste et art thérapeute | Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat |
| Mercredi 10 10h30 | ATELIER Famille <i>Tout moi cet éventail !</i> | Les artistes de la Médiathèque | Médiathèque du Four Banal La Turbie |
| Mercredi 10 17h30 | RENCONTRE <i>Access Bars, nouvel outil de bien-être</i> | Karine Janot Delmas Naturopathe, réflexologue, praticienne et facilitatrice Access Bars® | Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat |
| Vendredi 12 19h | RENCONTRE <i>L'acion de l'ostéopathie sur notre système nerveux</i> | Valentin Lopez Ostéopathe | Médiathèque du Four Banal La Turbie |
| Samedi 13 10h30 | RENCONTRE <i>Haptonomie, la science de l'affectivité</i> | Odile Pons Psychologue | Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer |
| Samedi 13 15h | ATELIER Pratique Partagée « <i>Massage sur chaise</i> » | Dominique Murphy Praticienne Toucher-Massage® | Médiathèque Cap d'Ail |
| Mardi 16 14h30 | CINE FAMILLE (filmographie disponible à l'accueil des MI) | Médiateur culturel de la MI | Médiathèque du Four Banal La Turbie |
| Mercredi 17 10h30 | ATELIER Famille <i>Tout moi cet éventail !</i> | Les artistes de la MI | Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer |
| Jeu di 18 12h>14h | ATELIER Pratique Partagée <i>Pause déjeuner Relax - Manœuvre antistress</i> | Dominique Murphy Praticienne Toucher-Massage® | Médiathèque Cap d'Ail |
| Vendredi 19 19h | RENCONTRE <i>La Naturopathie</i> | Karine Janot Delmas Naturopathe, réflexologue, praticienne et facilitatrice Access Bars® | Médiathèque du Four Banal La Turbie |
| Samedi 20 10h30 | ATELIER <i>Graines germées</i> | Melisa Temime-Sellem Praticienne de Santé Naturopathe | Médiathèque Cap d'Ail |
| Samedi 20 15h | ATELIER Pratique Partagée <i>Fabriquer ses cosmétiques</i> | Nathalie Cirri Le Miroir de Vénus | Médiathèque du Four Banal La Turbie |
| Mercredi 24 17h30 | RENCONTRE <i>Fleurs de Bach : comment gérer le burn out</i> | Nancy Novena Thérapeute - énergétique | Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat |
| Jeu di 25 20h | PASSION CINEMA (filmographie disponible à l'accueil des MI) | Médiateur culturel de la MI | Médiathèque du Four Banal La Turbie |
| Vendredi 26 19h | CONFERENCE <i>Conscience et santé</i> | Dr Françoise Dencuff Médecin | Médiathèque Cap d'Ail |
| Samedi 27 9h30 | ATELIER Pratique Partagée <i>Bols chantant</i> | Piera Paolino | Médiathèque Cap d'Ail |
| Samedi 27 11h30 | ATELIER Pratique Partagée <i>Yoga Ashtanga</i> | Marguerite Boffa Association A corps Danse | Médiathèque Cap d'Ail |
| Samedi 27 14h30 | ATELIER Pratique Partagée <i>Yoga sur chaise</i> | Régine Léone Psychanalyste et art thérapeute | Médiathèque du Four Banal La Turbie |

**Renseignements et Inscriptions**

04.93.41.99.61

sivom-villefranche.mediathèque06.fr





EXPOSITION

« LA VIE SECRETE DES HAUTS, AUTOUR DU COL DE TURINI »

IVANA BORIS



Exposition photographique

- ❖ Vernissage Vendredi 05 avril - 18h
- ❖ 05 - 27 avril, aux horaires d'accueil

Médiathèque de Saint-Jean-Cap-Ferrat

Une exposition de photographies en noir & blanc

Entre 2011 et 2018, Ivana Boris a arpenté la partie orientale du parc du Mercantour, en particulier entre Notre-Dame de la Menour et Moulinet, le massif forestier du col de Turini et le camp d'Argent, le massif de l'Authion et la cime du Diable. Domiciliée à Monaco, la photographe italienne partage en effet sa vie, personnelle et professionnelle, entre hautes terres et mer. Le col de Turini et ses alentours, comme les côtes de Saint-Jean-Cap Ferrat et autres beautés méditerranéennes n'ont aucun secret pour cette femme en communion totale et quotidienne avec la nature.

A travers ses superbes images en noir et blanc, elle nous fait partager un univers constitué d'apparitions, d'illusions et d'allusions. Volontairement étrange, aux contours indéfinis, il nous rappelle ces contes pour enfants où fascination et effroi s'entremêlent. Le regard qu'elle porte sur ce territoire du parc du Mercantour n'a rien de documentaire ou de contemplatif. Il est celui d'une artiste qui donne à voir le monde telle qu'elle le ressent.

- ❖ **Ivana Boris** : Italienne d'origine elle vit à Monaco depuis 1989. De longs voyages, par mer et par terre l'ont conduite à découvrir la diversité et la complexité du monde. Ivana Boris commence alors à envisager l'espace photographique comme la possibilité d'un échange intime entre elle et la nature. Les marches en altitude, dans le désert, dans les forêts, la natation en mer et la navigation sur des voiliers liés à des expéditions scientifiques, culturelles et humanitaires engendrent une implication physique, une présence totale et en connexion avec les éléments.

Pour aller plus loin ivanaboris.com

- ❖ **Visite libre**, aux horaires d'accueil de la médiathèque
mardi/vendredi 13h30-18h - mercredi 10h-18h - samedi 10h-17h

Renseignements :

Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat : 04 93 76 44 50 - mediatheque.saintjeancapferrat@sivom-villefranche.org

Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





ATELIER PRATIQUE PARTAGÉE

« RELAXINESIE® ET MASSAGE SUR CHAISE »

DOMINIQUE MURPHY



Atelier pratique partagée

- ❖ Samedi 06 avril - 10h>11h30 : *Relaxinésie®*
Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat
- ❖ Samedi 13 avril - 15h : *Massage sur chaise*
Médiathèque Cap d'Ail
- ❖ Jeudi 18 avril - 12h>14h : *Pause déjeuner relax et Manœuvre antistress*
Médiathèque Cap d'Ail

La Relaxinésie® a été mise au point dans les années 80 par Joël Savatofski. C'est une technique de détente et de relaxation par le mouvement : des mobilisations passives et étirements notamment des épaules, des bras et des mains permettent de déverrouiller et assouplir les articulations favorisant le confort et le lâcher prise.

Le massage sur chaise offre un temps de pause et de lâcher prise, qui apporte un bien être immédiat, soulage les tensions musculaires et psychiques et limite ainsi l'impact du stress et de la fatigue qui s'accumulent au quotidien, améliore la vitalité, la disponibilité et la concentration.

Pause déjeuner relax et Manœuvre antistress : voir le **focus** page 11 de ce programme.

- ❖ **Dominique Murphy** : sa carrière d'infirmière, particulièrement en cancérologie (à Villejuif et au CHPG de Monaco), a amené Dominique Murphy à se diriger vers un soin plus humain et plus adapté aux besoins de chacun : le Toucher-Massage®. Cette expertise est une pratique qu'elle partage et transmet aux soignants du CHPG depuis 10 ans par le biais de formations.
- ❖ **Ateliers gratuits, exclusivement sur inscription**
Pensez à vous équiper d'une tenue confortable et d'une serviette de bain

Renseignements :

Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat : 04 93 76 44 50 - mediatheque.saintjeancaferrat@sivom-villefranche.org
Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





ATELIER CRÉATIF

« ATELIER TERRE »

REGINE LEONE

Atelier créatif, seul ou en famille

- ❖ Samedi 06 avril - 14h>17h
Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat



5

Un atelier réalisé avec les outils de l'Art Thérapie

L'atelier d'Art-Thérapie vise à utiliser le potentiel d'expression artistique et la créativité comme moyens d'expression des émotions. Une invitation à développer son imaginaire en créant un personnage en terre ou toute autre forme qui prendra vie dans votre quotidien !

- ❖ **Régine Leone** est Art-Thérapeute et Psycho Analyste Clinicienne diplômée de l'Institut Européen de Psychologie Appliquée. Elle pratique depuis 1986 le yoga traditionnel et la méditation et entame, de 1997 à 2003, un cursus de professeur de yoga à l'Ecole Française de Yoga du Sud Est : E.F.Y.S.E. à Aix en Provence, ainsi qu'à Mandala yoga Ashram -U.K.- selon les techniques yogiques de la Bihar School of Yoga – Inde. Elle vit à La Turbie.
- ❖ **Atelier tout public. Entrée libre, sous réserve des places disponibles.**
(pour les enfants, présence de l'accompagnant durant l'atelier).
- ❖ Matériel fourni par la médiathèque. Pensez à apporter un bout de bois ou un bâtonnet de glace.

Renseignements :

Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat : 04 93 76 44 50 - mediatheque.saintjeancapferrat@sivom-villefranche.org
Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





ATELIER FAMILLE

« TOUT MOI CET EVENTAIL ! »



Atelier créatif, seul ou en famille

- ❖ Médiathèque du Four banal - La Turbie : Mercredi 10 avril - 10h30
- ❖ Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer : Mercredi 17 avril - 10h30

6

Il y a toi lorsque tu étais plus jeune, toi maintenant, toi dans dix minutes, toi dans le futur...

Et si tu réalisais un éventail de « toi », rassemblant plusieurs de tes facettes ? Quelle partie de ton identité préfères-tu ?



Cet atelier proposé par l'équipe de la médiathèque est tiré de la revue* « Philéas et Autobule » dédiée aux 8/13 ans et nouvellement disponible dans le catalogue de la médiathèque intercommunale. N'hésitez pas à le réserver pour le consulter ! (*février-mars 2019 n° 802053928)

- ❖ **Atelier gratuit sur inscription, à partir de 6 ans** (pour les enfants accompagnés d'un adulte durant tout l'atelier).
- ❖ **Matériel nécessaire** : apporter son crayon gris, sa règle, ses feutres et un miroir !

Renseignements :

Médiathèque du Four Banal La Turbie : 04 93 35 41 45 - mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org

Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer : 04 93 76 20 20 - mediatheque.lasource@sivom-villefranche.org





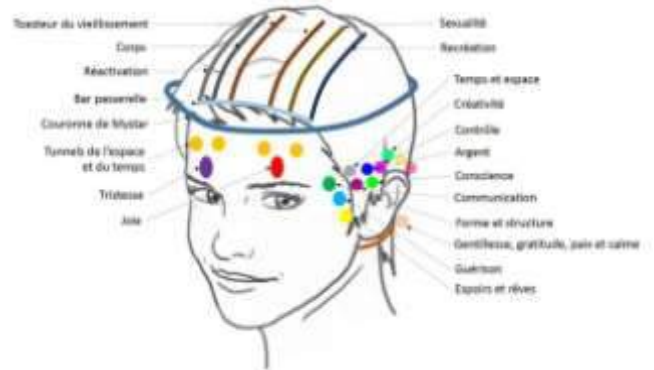
RENCONTRE

« ACCESS BARS® NOUVEL OUTIL DE BIEN-ETRE »

KARINE JANOT DELMAS

Conférence interactive

- ❖ Mercredi 10 avril - 17h30
Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat



Créé dans les années 90 par l'américain Gary Douglas, la méthode Access bars® consiste à activer 32 points de chaque côté de la tête.

Access bars® permet d'éliminer les pensées, jugements, croyances, émotions, emmagasinés dans notre vie qui limitent nos actions et notre manière de vivre.

Un rendez-vous pour découvrir une technique qui apporte une relaxation et détente profonde aussi bien au niveau mental que corporel pour se reconnecter à notre véritable nature, à la légèreté, à la joie et à la créativité.

- ❖ **Karine Janot Delmas** est naturopathe, réflexologue, praticienne et facilitatrice Access bars®. Après une formation en psychologie et en éducation thérapeutique, Karine a exercé la profession d'infirmière. Elle a pu aborder les différents aspects du soin, qu'il soit technique, psychologique, physique ou social et conçoit son métier comme un lien et une aide pour toute personne cherchant des clés dans la prise en charge de son état de santé. Consciente du besoin d'accompagner les patients dans leurs dimension holistique elle a ensuite choisi de compléter sa formation par un diplôme d'éducation thérapeutique et différentes approches tel que la bioénergie, la naturopathie et la réflexologie. Elle découvre Access consciousness® et la méthode des bars d'Access® en 2013, une technique d'approche énergétique qui complète sa pratique quotidienne.

Pour aller plus loin www.naturoetconscience.com

- ❖ **Entrée libre, sous réserve des places disponibles. Réservation conseillée**

Renseignements :

Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat : 04 93 76 44 50 - mediatheque.saintjeancapferrat@sivom-villefranche.org
Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





RENCONTRE

« L'ACTION DE L'OSTÉOPATHIE SUR NOTRE SYSTÈME NERVEUX »

VALENTIN LOPEZ

Conférence interactive

- ❖ **Vendredi 12 avril - 19h**
Médiathèque du Four banal - La Turbie



8

Les douleurs de dos, étant l'une des raisons principales des consultations en ostéopathie, Valentin Lopez propose d'aborder, lors de cette rencontre, l'organisation et le fonctionnement de notre système nerveux, les différentes pathologies qui peuvent l'affecter et d'expliquer comment l'ostéopathie agit sur notre corps et notre système nerveux afin de mieux cerner l'origine des douleurs. Il introduira également l'étendue du champ de compétences de l'ostéopathie et notamment l'impact sur le système digestif.

- ❖ **Valentin Lopez** ostéopathe D.O. à La Turbie depuis juillet 2016, diplômé du Collège Ostéopathique de Bordeaux et membre de Registre des Ostéopathes de France. Son parcours scolaire et professionnel lui ont permis d'acquérir et maîtriser les connaissances théoriques et pratiques nécessaires pour vous offrir une prise en charge la plus complète possible auprès de publics différents, du nourrisson au sénior. Pour augmenter la prise en charge de ses patients, il se forme actuellement à l'hypnose thérapeutique afin d'améliorer la prise en charge des douleurs chroniques, des troubles anxieux, du stress ou encore des addictions.

Pour aller plus loin www.osteopathe-laturbie.fr

- ❖ **Entrée libre, sous réserve des places disponibles. Réservation conseillée**

Renseignements :

Médiathèque du Four Banal La Turbie : 04 93 35 41 45 - mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org

Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





RENCONTRE

« HAPTONOMIE » LA SCIENCE DE L’AFFECTIVITE

ODILE PONS



Conférence interactive

- ❖ Samedi 13 avril - 10h30
Médiathèque La Source - Villefranche-sur-Mer

Une rencontre sur l’haptonomie périnatale, l’haptopsychothérapie avec les enfants et les adultes et l’haptosynésie adaptée aux soignants.

L’affectif est un élément essentiel du développement humain. Or, il est assez négligé aujourd’hui dans une époque coupée du corps, « virtuelle ». Pourtant il y a un langage corporel au-delà des mots. L’haptonomie permet d’accueillir et de soigner les êtres humains en leur permettant d’exprimer ce qu’ils ont de meilleur en eux. Comment se nouent la chair et l’esprit ? Le sentiment de sécurité affective est essentiel à ce nouage qui se joue dès la vie prénatale, et autour de la naissance. On ne parle pas de langage du corps, mais de langage de l’être. L’haptonomie permet de travailler autour des zones pré-langagières, c’est à dire des mémoires, des souvenirs ou des traumatismes archaïques, qui ont pu laisser des traces très profondes, jusqu’à être engrammées dans les tissus.

- ❖ **Odile PONS** est psychothérapeute, diplômée de l’Université Paris VIII, hypnothérapeute, haptothérapeute, ex chargée de cours à l’université et formatrice. Sa formation clinique universitaire alliée à un pragmatisme et un désir de résultats rapides et durables l’ont orientée vers des thérapies complémentaires efficaces. Ainsi propose-t-elle, après écoute du patient, ce qui est le plus utile pour lui. En complément de sa formation analytique classique, et de la pratique de la psychothérapie en face à face, Odile Pons est formée aux thérapies brèves orientées solutions, à l’hypnose Ericksonienne et à la psychogénéalogie.

Pour aller plus loin www.odileponsconseil.fr

- ❖ **Entrée libre, sous réserve des places disponibles. Réservation conseillée**

Renseignements :

Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer : 04 93 76 20 20 - mediatheque.lasource@sivom-villefranche.org
Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d’Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





CINE FAMILLE

Ciné Famille

- ❖ **Mardi 16 avril - 14h30**
Médiathèque du Four banal La Turbie

Une pépite du cinéma d'animation à partager en famille !



- ❖ **Tout public à partir de 6 ans**
- ❖ **Séance gratuite sur inscription, programmation à consulter sur place**

Renseignements :

Médiathèque du Four Banal La Turbie : 04 93 35 41 45 - mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org

Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





FOCUS

« PAUSE DEJEUNER RELAX MANŒUVRE ANTI-STRESS »

DOMINIQUE MURPHY

Atelier pratique partagée

❖ **Jeudi 18 avril - 12h>14h**
Médiathèque Cap d'Ail



11

Les mauvaises postures, l'astreinte visuelle face à l'écran, l'immobilité, les gestes répétitifs, entre autres, sont responsables de l'inconfort au travail et créateurs de fatigue, de stress, de contraintes musculaires, de douleurs ; sans oublier parfois aussi une baisse de motivation liée à un manque de convivialité, de détente et tout simplement de plaisir au travail.

Pour répondre à ces problèmes, le massage, dans une approche habillée et de courte durée, peut s'avérer un outil de prévention. La manœuvre anti-stress c'est un geste simple, juste un trajet de la tête jusqu'au bout des doigts, qui permet de chasser les tensions du haut du dos !

Prenez le temps d'une pause-déjeuner qui vous fait du bien !

La Médiathèque de Cap d'Ail vous accueille sur le temps de votre pause, de 12h à 14h pour un moment de détente autour d'un déjeuner convivial et ensoleillé en terrasse et en compagnie de Dominique Murphy.

- ❖ **Dominique Murphy** : sa carrière d'infirmière, particulièrement en cancérologie (à Villejuif et au CHPG de Monaco), a amené Dominique Murphy à se diriger vers un soin plus humain et plus adapté aux besoins de chacun : le Toucher-Massage®. Cette expertise est une pratique qu'elle partage et transmet aux soignants du CHPG depuis 10 ans par le biais de formations.
- ❖ **Atelier gratuit ouvert à tous, dans la limite des places disponibles**
- ❖ **Pensez à apporter votre panier repas**, possibilité de réchauffer vos plats sur place

Renseignements :

Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





RENCONTRE

«LA NATUROPATHIE»

KARINE JANOT DELMAS

Conférence interactive

- ❖ **Vendredi 19 avril - 19h**
Médiathèque Four banal - La Turbie



12

Aujourd'hui l'O.M.S. définit la santé pour l'individu comme un « état complet de bien-être physique, mental et social », et toujours selon l'OMS, "la naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques".

La naturopathie est un outil holistique simple et pratique qui englobe l'individu sur tous les plans de l'être parce qu'elle suppose que l'humain, dans la globalité qui le caractérise, peut s'exprimer sur différents plans : physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel, socioculturel et même planétaire (écologie).

Une rencontre pour découvrir comment intégrer la pratique naturopathe dans la vie quotidienne et être ainsi acteur de notre santé et bien-être.

- ❖ **Karine Janot Delmas** est naturopathe, réflexologue, praticienne et facilitatrice Access bars®. Après une formation en psychologie et en éducation thérapeutique, Karine a exercé la profession d'infirmière. Elle a pu aborder les différents aspects du soin, qu'il soit technique, psychologique, physique ou social et conçoit son métier comme un lien et une aide pour toute personne cherchant des clés dans la prise en charge de son état de santé. Consciente du besoin d'accompagner les patients dans leurs dimension holistique elle a ensuite choisi de compléter sa formation par un diplôme d'éducation thérapeutique et différentes approches tel que la bioénergie, la naturopathie et la réflexologie. Elle découvre Access consciousness® et la méthode des bars d'Access® en 2013, une technique d'approche énergétique qui complète sa pratique quotidienne.

Pour aller plus loin www.naturoetconscience.com

- ❖ **Entrée libre, sous réserve des places disponibles. Réservation conseillée**

Renseignements :

Médiathèque du Four Banal La Turbie : 04 93 35 41 45 - mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org

Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





RENCONTRE

« LES GRAINES GERMEES »

MELISA TEMIME-SELLEM

Conférence interactive

- ❖ Samedi 20 avril - 10h30
Médiathèque de Cap d'Ail



13

Méconnues, les graines germées sont assez peu utilisées dans notre alimentation. C'est bien dommage ! Extrêmement complètes, elles contiennent en elles tous les nutriments dont nous avons besoin, et ce en grande quantité.

Graines de légumes, de céréales, de légumineuses ou d'oléagineux, ne passez pas à côté de ces « super-aliments » qui regorgent de bienfaits. A consommer sans modération !

Découvrez comment faire germer vos propres graines afin de les consommer sans danger et tous les apports de ces aliments vivants, mine de ressources indispensables à notre santé.

- ❖ **Melisa Temime-Sellem** est réflexologue et praticienne de santé Naturopathe, diplômée du CENATHO (école de Daniel Kieffer, Paris), de la FENA (Fédération Française des Écoles de Naturopathie) et adhérente à l'OMNES. Son approche consiste à rééquilibrer nos mécanismes, en apprenant les techniques naturopathiques qui correspondent à chaque problématique.

Pour aller plus loin www.melisatemime.com

- ❖ **Entrée libre, sous réserve des places disponibles. Réservation conseillée**

Renseignements :

Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





ATELIER PRATIQUE PARTAGEE

« FABRIQUER SES COSMETIQUES »

NATHALIE CIRRI

Atelier cosmétique

- ❖ **Samedi 20 avril - 15h**
Médiathèque du Four banal - La Turbie




Plus qu'un simple atelier, ce rendez-vous permet aux participants de vivre une expérience unique à la fois instructive et ludique.

C'est une activité de partage et de convivialité, pendant laquelle vous fabriquerez à partir d'ingrédients naturels et bios, un baume à lèvres, un baume aux huiles essentielles, une lotion biphasée et une crème de jour hydratante.

A la fin de l'atelier les participants repartent avec leurs quatre produits personnalisés et également un cours avec les formules pour permettre de refaire les préparations chez soi, en toute autonomie.

- ❖ **Nathalie CIRRI** a grandi entre Nice et Grasse parmi les œillets, les pêches, la vigne et les parfums de jasmin et de fleurs d'orangers. Ses grands-parents étant horticulteurs et cultivateurs de vigne, son enfance a été profondément marquée par ces influences "terriennes". Formée en aromathérapie et ensuite plus particulièrement en cosmétique bio et écologique elle propose une gamme de produits et de soins bio «Le Miroir de Vénus » très riche en actifs et en huiles précieuses issues de productions de grande qualité."

Pour aller plus loin www.lemiroirdevenus-cosmetiques.fr

- ❖ **Atelier payant 15€, sur inscription exclusivement** 
L'atelier dure 2heures 30 et les bases de cosmétiques sont fournies

Renseignements :

Médiathèque du Four Banal La Turbie : 04 93 35 41 45 - mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org

Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





RENCONTRE

« COMMENT PREVENIR ET SORTIR DU "BURN OUT" PARENTAL OU PROFESSIONNEL AVEC LES FLEURS DE BACH »

NANCY NOVENA

Conférence interactive

❖ Mercredi 24 avril - 17h30
Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat

*" La santé c'est l'union totale et profonde entre l'âme, l'esprit
et le corps" disait le Docteur Edward Bach (1886-1936)...*



15

Vous êtes surmené au travail ou à la maison ? Vous avez la sensation d'être débordé, de ne pas arriver à mener à bien toutes vos tâches ? Vous êtes en perte d'énergie, épuisé physiquement et mentalement ? Vous vous sentez coupable, en échec... Vous ruminez et remettez même en question votre voie professionnelle ?

Le burn-out est un épuisement physique, émotionnel et psychologique résultant de l'accumulation d'éléments de stress variés (caractérisés par une intensité modérée à forte et un aspect répétitif). Il fait donc suite à des mois de surmenage et de pressions constantes. Il est souvent professionnel mais il peut aussi être d'ordre privé (ex. le surmenage maternel).

L'utilisation des Fleurs de Bach est une méthode naturelle qui aide à surmonter les états d'esprit négatifs, réintroduire vitalité dans la vie de l'individu et rééquilibrer les émotions en favorisant une récupération corporelle plus rapide.

❖ **Nancy Novena** s'est formée aux fleurs de Bach à partir de l'an 2000. 20 ans d'expérience en soins énergétiques et décodage biologique (enlève le feu et le zona), Nancy Novena a suivi une formation en psychogénéalogie en 2005. Egalement numérologue, elle est installée dans la profession de thérapeute depuis 2014.

❖ **Entrée libre, sous réserve des places disponibles. Réservation conseillée**

Renseignements :

Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat : 04 93 76 44 50 - mediatheque.saintjeancapferrat@sivom-villefranche.org
Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





CONFERENCE

« CONSCIENCE ET SANTE »

DR FRANÇOISE DENCUFF



Conférence interactive

- ❖ **Vendredi 26 avril - 19h**
Médiathèque de Cap d'Ail

16

Dans la perspective de nouvelles dimensions de la santé, il est essentiel de comprendre comment « être en santé » et ce que nous pouvons et voulons mettre en œuvre, afin de réussir à prendre soin de nous et à collaborer harmonieusement avec les soignants.

Et si nous devenions véritablement responsables de notre santé ?

Les nouvelles découvertes scientifiques (par exemple les découvertes en physique quantique) bouleversent notre compréhension de la conscience. Ces découvertes vont changer entre autres le rapport que nous avons à notre santé, principalement en nous permettant de transformer notre vision de la peur : Peur de la maladie, de la souffrance, de la perte, de la mort... Être conscient que la plupart de nos actions sont « animées » par la peur est déjà un pas immense vers la Joie et la Santé.

Françoise vous propose de cheminer ensemble à la découverte d'un nouvel état d'être.

- ❖ Médecin, formatrice et conférencière, **Françoise Dencuff** est spécialiste de l'accompagnement et du prendre soin. Elle partage son temps entre trois activités :
 - En tant que médecin, elle est en charge du dispositif d'annonce dans un service de radiothérapie.
 - Elle intervient également auprès des personnels soignants dans de nombreux établissements de soin en France (notamment la Côte d'Azur), et les forme à la relation d'aide, la régulation du stress, les soins palliatifs...
 - Depuis 2018, elle propose des conférences publiques sur Conscience et Santé afin de partager son expérience sur les dernières approches de l'être en santé.

Toutes les infos sur le site www.essorconsulting.fr

- ❖ **Entrée libre, sous réserve des places disponibles. Réservation conseillée**

Renseignements :

Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





ATELIER PRATIQUE PARTAGEE

«BOLS CHANTANTS»

PIERA PAOLINO

Atelier pratique partagée

- ❖ Samedi 27 avril - 9h30
Médiathèque de Cap d'Ail



17

Par la Beauté du Son, retrouver l'Harmonie Intérieure.

Les bols chantants, que l'on retrouve aussi sous l'appellation bols tibétains ou himalayens, ont une forme de cloche renversée et s'accompagnent de maillets, indispensables pour en faire sortir les sons, oui, on parle de son et non de musique, nous verrons pourquoi plus tard. Traditionnellement, ces bols sont forgés avec 7 métaux différents, sensés symboliser les 7 chakras...

On envoie des vibrations au bol via un bâton, en faisant faire des tours au bâton autour du bol, on conserve ces vibrations et on les répand.

Les bols tibétains ainsi que les gongs himalayens font partie intégrante de ce qu'on appelle la thérapie du son qui contribue notamment à réduire le stress, renforcer le système immunitaire, améliorer le sommeil...

- ❖ **Piera Paolino** : après une pratique du corps dans la pratique WATSU, a reçu un enseignement dans l'Art des bols tibétains auprès de Dario Gasparato (Président de l'association culturelle L'Art et l'Harmonie).

- ❖ **Atelier payant 10€, sur inscription exclusivement**



- ❖ **Matériel nécessaire** : une tenue confortable, une serviette, un tapis...

Renseignements :

Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





ATELIER PRATIQUE PARTAGEE

« YOGA ASHTANGA »

MARGUERITE BOFFA



Atelier pratique partagée

- ❖ **Samedi 27 avril - 11h30**
Médiathèque de Cap d'Ail

Le yoga ashtanga est un yoga traditionnel dynamique. En langue sanskrit « Ashtanga » signifie « huit membres » qui correspondent aux bases mises en place selon le « Yoga Sutras » de Patanjali.

Cette pratique sollicite le corps, le souffle vital et l'esprit. C'est une méditation en mouvement qui permet de garder un corps en bonne santé, et une bonne façon de se recentrer.

La pratique se fait au travers de postures immuables et prédéterminées qui permettent ainsi de développer une synchronisation parfaite avec la respiration. L'élimination des toxines est ainsi plus facile car l'enchaînement des « asanas » va progressivement chauffer le corps pour un nettoyage intérieur profond. Le comptage, chant d'ouverture et nom des postures se fait en sanskrit pour garder la tradition Ashtanga intacte.

Les bienfaits sont multiples: réduire les toxines, renforcer muscles et articulations, augmenter l'endurance et la flexibilité, perdre du poids, réduire le stress, apporter équilibre discipline et bien-être.

- ❖ **Marguerite Boffa** est professeur de danse diplômée d'état, coach personnelle, directrice artistique et pédagogique de l'école A-Corps-Danse à Cap d'Ail, présidente de Baletu Arte Jazz, formatrice pour diplôme d'Etat de professeur de danse jazz à L'ESDC Rosella Hightower, intervenante au sein de la Cie Pina Bausch, professeur diplômée Yoga Ashtanga 200hrs.

Pour aller plus loin www.a-corps-danse.com

- ❖ **Atelier gratuit tout public, sur inscription exclusivement**
- ❖ **Matériel nécessaire** : une tenue confortable, une serviette, un tapis...

Renseignements :

Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





ATELIER PRATIQUE PARTAGEE

« YOGA SUR CHAISE »

REGINE LEONE

Atelier pratique partagée

- ❖ Samedi 27 avril - 14h30
Médiathèque du Four banal - La Turbie



Avec des exercices simple en position assise sur chaise, cette pratique permet un travail d'étirement du dos apportant des effets bénéfiques dans bon nombres de situations : fatigues de la vie courante, dorsalgies, surcharge pondérales, personnes âgées mais aussi elle permet d'intégrer des réflexes de bonne position et d'étirements pour les personnes qui occupent une activité professionnelle assise.

- ❖ **Régine Leone** est Art-Thérapeute et Psycho Analyste Clinicienne diplômée de l'Institut Européen de Psychologie Appliquée. Elle pratique depuis 1986 le yoga traditionnel et la méditation et entame, de 1997 à 2003, un cursus de professeur de yoga à l'Ecole Française de Yoga du Sud Est : E.F.Y.S.E. à Aix en Provence, ainsi qu'à Mandala yoga Ashram -U.K.- selon les techniques yogiques de la Bihar School of Yoga – Inde. Elle exerce à La Turbie.

- ❖ **Atelier gratuit tout public, sur inscription exclusivement**

- ❖ **Matériel nécessaire** : une tenue confortable

Renseignements :

Médiathèque du Four Banal La Turbie : 04 93 35 41 45 - mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org
Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org





Inscriptions et liste d'attente

Les ateliers et conférences se font prioritairement sur inscription.

Ces rendez-vous sont réservés aux premiers inscrits, le nombre de places étant limité.

Puis sur liste d'attente.

Afin de rendre la découverte possible au plus grand nombre, et selon les listes d'attente qu'elle enregistrera, la médiathèque se réserve la possibilité de vous inviter à faire des choix quant aux ateliers souhaités.

Nous vous remercions d'ores et déjà de votre compréhension et de votre bienveillance.

Renseignements

Médiathèque Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org

Espace Guillaume Apollinaire – 104 avenue du Trois Septembre – 06320 Cap d'Ail

Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer : 04 93 76 20 20 - mediatheque.lasource@sivom-villefranche.org

2 rue des Galères – 06230 Villefranche-sur-Mer

Médiathèque du Four Banal La Turbie : 04 93 35 41 45 - mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org

4 rue Empereur Auguste – 06320 La Turbie

Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat : 04 93 76 44 50 - mediatheque.saintjeancapferrat@sivom-villefranche.org

18 avenue Jean Mermoz – 06230 Saint-Jean-Cap-Ferrat

sivom-villefranche.mediatheque06.fr

