

Des ateliers gratuits autour de la nutrition et du Sport proposés à la médiathèque de Saint-Clar



Des ateliers gratuits autour de la nutrition et du Sport proposés à la médiathèque de Saint-Clar

Photo : Floriane Garonne (directrice de la médiathèque)

M. Hounsou, nutritionniste et diététicien, à la médiathèque de St-Clar viendra expliquer le thème de cette animation.

Ces ateliers gratuits s'adressent aux personnes âgées de 60 ans et +, **le jeudi matin de 10h à 11h30 à partir du 13 mars pour 5 semaines :**

Séance 1

Séance 2 : Conseils sur l'hydratation en fonction des efforts et des saisons

Séance 3 : Prévenir la dénutrition et ses risques : chutes, maladies... Conseils pour lutter contre la dénutrition en cas de petite faim.

Séances 4 et 5

M. Hounsou

05 62 07 49 12,

Association "Les amis de la médiathèque"

32380 Saint-Clar

05 62 07 49 12

Ateliers nutrition et sport
Jeudi de 10h à 11h30
à partir du 13 mars
À la médiathèque de St-Clar



Avec M. Hounsou, nutritionniste
Des conseils pratiques en fonction de
votre état de santé
Créer des menus équilibrés, simples et
nutritifs à petit prix

A partir de 60 ans
Gratuit, sur inscription



Médiathèque de Saint-Clar 05 62 07 49 12 – mediathèque@stclar32.fr
www.mediagers.fr/mediatheques/nord-ouest-2/saint-clar



ateliers santé.png



Soirée SURPRISES

LECTURE



Tout en dégustant des surprises offertes
Savorez la lecture de larges extraits d'un roman poétique, mystérieux, policier, engagé.....

samedi 22 mars
À 18 H
À la médiathèque
de ST CLAR

Inscription obligatoire
Avant le 15 mars

05 62 07 49 12
ou
Voix Plurielles



REPAS



soirée lectures repas .png



Les Bienfaits du Yoga pour les Enfants

Le **yoga** est une pratique idéale pour initier les enfants à la détente et à la concentration. Les exercices adaptés leur offrent un moment de **relaxation** tout en s'amusant. Des postures comme le **papillon** ou la **posture de l'enfant** encouragent l'écoute de soi. Elles favorisent également l'harmonie entre le corps et l'esprit.

En intégrant ces exercices simples dans leur routine quotidienne, les enfants peuvent développer leur **souplesse** et leur force.

Les bienfaits du yoga ne se limitent pas uniquement à la pratique physique. Ils engendrent une **sérénité** intérieure qui accompagne l'enfant tout au long de sa croissance.

En conclusion : le **yoga, c'est génial pour les petits** ! Non seulement ça les aide à se détendre, mais ça les rend aussi plus flexibles et concentrés. Alors, pourquoi ne pas encourager votre enfant dans cette belle pratique ?

Un mercredi par mois, à 15 heures, Michèle reçoit les enfants d'au moins 4 ans dans une salle réservée spécialement au yoga, à la médiathèque de St-Clar.

Inscription auprès de Florianne de la médiathèque au 05 62 07 49 12 ou par mail amismediathequestclar@gmail.com

flyer yoga enfants.png