

Ateliers  
Lectures  
Sophrologie  
Voyages sensoriels

Conférences  
Relaxation  
Spectacles  
Yoga...

**BIEN-ÊTRE EN DOMBES**

LE FESTIVAL DES BIBLIOTHÈQUES

Du 27 septembre au 23 octobre 2021  
Dans des bibliothèques de la Dombes  
Gratuit sur inscription



## Bibliothèques participantes

### MÉDIATHÈQUE DE CHALAMONT

63, rue du Bugey 01320 Chalamont  
04.74.61.75.51  
mediatheque@mairie-chalamont.fr

### BIBLIOTHÈQUE DE CHANEINS

Rue du Chabian 01990 Chaneins  
06.22.21.81.21  
biblio.chaneins@orange.fr  
www.chaneins.fr

### BIBLIOTHÈQUE DE CHÂTILLON-LA-PALUD

bibliotheque.chatillonlapalud@orange.fr

### MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS ÉDOUARD CHÂTILLON-SUR-CHALARONNE

Rue Alphonse Baudin 01400 Châtillon-sur-Chalaronne  
04.74.55.07.48  
mediatheque@chatillon-sur-chalaronne.org  
www.mediatheque-chatillon.org

### BIBLIOTHÈQUE DE CONDEISSIAT

Route de la Dombes (mairie) 01400 Condeissiat  
04.74.51.40.58  
bm.condeissiat@gmail.com

### BIBLIOTHÈQUE DE CRANS

Mairie 01320 Crans  
cransbibli@wanadoo.fr

### MÉDIATHÈQUE DE MIONNAY

Place Alain Chapel 01390 Mionnay  
04.72.26.26.90  
mediatheque@mionnay.fr

### BIBLIOTHÈQUE "LE Puits aux Livres" NEUVILLE-LES-DAMES

Rue de la Poste 01400 Neuville-les-Dames  
04.74.55.85.88  
lepuitsauxlivres.over-blog.com

### MÉDIATHÈQUE DE SAINT-MARCEL-EN-DOMBES

74 route de Lyon 01390 Saint-Marcel-en-Dombes  
09.84.20.40.32  
mediatheque@mairie-saint-marcel.fr

### BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-NIZIER-LE-DÉSERT

bibliotheque.stnizierledesert@gmail.com

### BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-PAUL-DE-VARAX

Place Louis Jourdan, 01240 Saint-Paul-de-Varax  
04.74.42.58.35  
biblistpauldevarax@gmail.com

### BIBLIOTHÈQUE DE SULIGNAT

1, place de la Mairie 01400 Sulignat  
06.87.74.68.45  
bibliotheque.sulignat@gmail.com

### MÉDIATHÈQUE DE VILLARS-LES-DOMBES

51 passage Jean Ferrat 01330 Villars-les-Dombes  
04.74.98.26.95  
mediatheque@villars-les-dombes.fr  
www.mediatheque-villars-les-dombes.fr

La programmation sera organisée selon les protocoles sanitaires en vigueur.

Réservations obligatoires.

Renseignements auprès des bibliothèques organisatrices.

## Conférences

**Samedi 02/10 10h** **PRENDRE SOIN DE SOI**

MÉDIATHÈQUE DE CHALAMONT  
Pour adultes.

**Mercredi 13/10 19h30** **L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**

BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-PAUL-DE-VARAX  
Par Laetitia Clerc. Pour adultes.

**Samedi 16/10 10h** **LES FLEURS DE BACH**

MÉDIATHÈQUE DE CHALAMONT  
Pour adultes.

## Spectacles

**Samedi 02/10 15h** **L'EFFET BARNUM**

MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS ÉDOUARD  
CHÂTILLON-SUR-CHALARONNE

Par la compagnie Pièces et main d'oeuvre.  
Pour adultes (dès 14 ans).  
Découvrez la recette de la sérénité : « Être ensemble, être bien, et planer superbement au-dessus de nos quotidiens moroses », à moins que le doute s'installe...

**Vendredi 08/10 19h30** **LECTURE DE "SOIE" D'ALESSANDRO BARICCO**

MÉDIATHÈQUE DE VILLARS-LES-DOMBES  
Par la compagnie La Muse Errante. Pour adultes.

**Samedi 09/10 14h30** **QUELLE FAMILLE?!**

SALLE BERNARD GIL  
RUE DE PEYZIEUX - CHANEINS

Spectacle tout public par les Enfants Phares et organisé par la bibliothèque de Chaneins.

## Contes, lectures et musique

**Mercredi 29/09 15h et 16h** **CONTES ZEN**  
MÉDIATHÈQUE DE CHALAMONT  
Pour enfants.

**Mercredi 06/10 10h** **CONTES POUR ENFANTS**  
MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS ÉDOUARD  
CHÂTILLON-SUR-CHALARONNE  
Par Anne-Thé Garde. A partir de 2 ans.

**Samedi 09/10 10h** **LECTURES ZEN POUR ENFANTS**  
MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS ÉDOUARD  
CHÂTILLON-SUR-CHALARONNE

**Samedi 09/10 10h** **RÉCRÉACONTES**  
MÉDIATHÈQUE DE VILLARS-LES-DOMBES  
Pour enfants, à partir de 3 ans.

**Mardi 12/10 18h** **PASSION LECTURE ZEN**  
MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS ÉDOUARD  
CHÂTILLON-SUR-CHALARONNE  
Pour adultes.

**Mercredi 13/10 10h** **LECTURES ZEN POUR ENFANTS**  
MÉDIATHÈQUE DE VILLARS-LES-DOMBES  
À partir de 5 ans.

**Mercredi 13/10 16h30** **COCOONING MUSICAL**  
MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS ÉDOUARD  
CHÂTILLON-SUR-CHALARONNE  
Reposez-vous en musique avec une audition de l'école municipale de musique.

**Vendredi 15/10 19h30** **RÊVERIES SONORES**  
MÉDIATHÈQUE DE VILLARS-LES-DOMBES  
Concert vibratoire pour adultes.  
Avec Elisabeth Carton, thérapeute holistique.

**Samedi 16/10 11h** **INTERVENTION MUSICALE**  
BIBLIOTHÈQUE DE CONDEISSIAT  
Tout public

**Samedi 16/10 14h30** **CONTES EN YOGA**  
MÉDIATHÈQUE DE MIONNAY  
Par Delphine Debieesse. Pour enfants.  
Prévoir une tenue confortable pour la pratique.

**Samedi 23/10 11h** **COCOONING MUSICAL**  
MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS ÉDOUARD  
CHÂTILLON-SUR-CHALARONNE  
Reposez-vous en musique avec une audition de l'école municipale de musique.

**Samedi 23/10 14h30** **EVEIL SONORE ET CONTES**  
MÉDIATHÈQUE DE SAINT-MARCEL  
Par Delphine Debieesse. Pour tout-petits et enfants.

## Ateliers adultes

**Lundi 27/09 20h** **VERTUS DES PIERRES ET ÉQUILIBRAGE DES ÉNERGIES**  
BIBLIOTHÈQUE DE NEUVILLE-LES-DAMES

**Samedi 02/10 9h30** **DÉGUSTATION AUTOUR DU THÉ**  
BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-PAUL-DE-VARAX

**Lundi 11/10 De 20h à 21h30** **VOYAGE SONORE AU SON DES BOLSTIBÉTAINS**  
BIBLIOTHÈQUE DE NEUVILLE-LES-DAMES

**Samedi 16/10 11h et 11h30** **CYM DOUCE**  
BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-PAUL-DE-VARAX

**Mercredi 29/09 19h** **ÊTRE SOI AVEC LE CLOWN DE THÉÂTRE**  
MÉDIATHÈQUE DE VILLARS-LES-DOBES  
Avec Danièle Dubois, clown.

**Samedi 02/10 10h30 et 11h30** **YOGA**  
BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-PAUL-DE-VARAX  
Par Tamina Hue.

**Vendredi 15/10 20h** **SOPHROLOGIE**  
BIBLIOTHÈQUE DE SULIGNAT  
15 personnes maximum.

**Samedi 16/10 15h** **FABRICATION DE BOUILLOTES SÈCHES**  
BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-NIZIER-LE-DÉSERT

**Vendredi 01/10 18h** **INITIATION À LA MÉDITATION ET À L'APAIEMENT**  
MÉDIATHÈQUE DE CHALAMONT

**Samedi 09/10 9h30 et 11h** **MASSAGES ET VOYAGES SENSORIELS**  
MÉDIATHÈQUE DE CHALAMONT  
À partir de 15 ans.

**Samedi 16/10 9h30, 14h et 16h** **VOYAGE SENSORIEL : AUTOMASSAGE**  
BIBLIOTHÈQUE DE CONDEISSIAT

**Lundi 18/10 20h** **ATELIER GOÛT**  
BIBLIOTHÈQUE DE NEUVILLE-LES-DAMES  
Avec le Torréfacteur des Dombes

**Samedi 02/10 9h30** **AROMATHÉRAPIE ET MASSAGES**  
BIBLIOTHÈQUE DE CHÂTILLON-LA-PALUD

**Samedi 09/10 11h** **AUTOMASSAGES**  
BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-PAUL-DE-VARAX  
Par Thierry Co.

**Samedi 16/10 10h** **COSMÉTIQUE**  
MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS EDOUARD CHÂTILLON-SUR-CHALARONNE  
Par l'atelier de Gaïa de Châtillon-sur-Chalaronne

## Ateliers adultes

## Ateliers jeunesse

## Ateliers famille

**Mercredi 20/10 15h et 16h** **FLEURS DE BACH**  
MÉDIATHÈQUE DE CHALAMONT

**Samedi 09/10 10h30** **MASSAGE POUR BÉBÉ**  
BIBLIOTHÈQUE DE NEUVILLE-LES-DAMES

**Samedi 02/10 10h** **PETIT DÉJEUNER AUTOUR DU CHOCOLAT**  
BIBLIOTHÈQUE DE CRANS

**Mercredi 13/10 17h** **HUILES ESSENTIELLES ET FABRICATION D'UN COSMÉTIQUE**  
BIBLIOTHÈQUE DE NEUVILLE-LES-DAMES

**Samedi 23/10 10h** **TISANE BIEN-ÊTRE AUX PLANTES**  
MÉDIATHÈQUE DE VILLARS-LES-DOBES  
Avec Isabelle Lecuyer, herbaliste.

**Mercredi 20/10 15h** **ATTRAPE-RÊVES**  
MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS EDOUARD CHÂTILLON-SUR-CHALARONNE  
Martine vous aidera à confectionner le vôtre.

**Samedi 02/10 10h30** **HUILES ESSENTIELLES ET FABRICATION D'UN COSMÉTIQUE**  
BIBLIOTHÈQUE DE NEUVILLE-LES-DAMES

**Vendredi 15/10 18h** **SONOTHÉRAPIE : RELAXATION PAR LE SON**  
BIBLIOTHÈQUE DE CONDEISSIAT

**Samedi 23/10 10h30** **VOYAGE SONORE AU SON DES BOLSTIBÉTAINS**  
BIBLIOTHÈQUE DE NEUVILLE-LES-DAMES

**Mercredi 20/10 16h30** **MANDALA**  
MÉDIATHÈQUE DE VILLARS-LES-DOBES  
Avec Aurélie Tyczynski, artiste.

**Mercredi 06/10 14h30 et 17h** **ESCAPE GAME "PANIQUE À LA BIBLIOTHÈQUE"**  
BIBLIOTHÈQUE DE NEUVILLE-LES-DAMES  
Pour adultes et adolescents. Par groupe de 3 à 5. Sur réservation.

**Samedi 23/10 14h30 et 17h** **ESCAPE GAME "PANIQUE À LA BIBLIOTHÈQUE"**  
BIBLIOTHÈQUE DE NEUVILLE-LES-DAMES  
Pour adultes et adolescents. Par groupe de 3 à 5. Sur réservation.

**Samedi 23/10 14h30** **POUPÉES TRACAS POUR ENFANTS**  
BIBLIOTHÈQUE DE CHANEINS  
Dans la salle Bernard Gil à Chaneins.