



BIEN DANS MA TÊTE, BIEN ENSEMBLE



GRATUIT

les **14 & 15 octobre**
à la **Médiathèque du Pays de Quingey**

10h-12h / 14h-18h



ENEZ À NOTRE RENCONTRE !

Venez seul·e, en famille ou entre ami·e·s : il y aura toujours un **espace** pour échanger, s'inspirer et se ressourcer ensemble.

LE 14 OCTOBRE :

À 20h : film **Ménopositive**, documentaire d'Anne Cutaia, à l'Espace culturel de Quingey, suivi d'un temps d'échanges avec Frauke Becker (gynécologue) et Clémence Cornet (sage-femme).

(entrée libre et gratuite)



LE 15 OCTOBRE :

Toute la journée :

Animation et échanges et **Portes ouvertes France services**



**Mandala
coopératif**

Village partenaires :

Stands animés par le CIAS Loue Lison, l'UDAF, le CTCRC, le Relais Petite Enfance et Emily Paulin.

10h :

Conférence « J'ai pas les codes ! mots de passes, risques et bonnes pratiques ».

(45 min - adultes/séniors)

Heure du conte - Kamishibai « Le Jardin du Dedans », suivi d'un temps créatif.

(1h - dès 8 ans)

A partir de 14h :

Pause ludique - Jouons ensemble !
Un moment convivial ouvert à tous.

(tout public)

16h30 :

Initiation à la **méditation** de pleine conscience.

(tout public)

17h :

Temps convivial de clôture.

18h :

Soirée **théâtre-débat** « Du soleil derrière les nuages » à l'Espace culturel de Quingey.

(inscription recommandée, gratuit, réservé aux +60 ans).

