

## Vivre au naturel



**Et si vous cultiviez votre bien-être ?**  
Ateliers pratiques.  
Tout public. Durée : 1h30.  
Places limitées.  
Inscription auprès de la médiathèque au 05-59-69-36-68



### HUILES ESSENTIELLES

Par « AroNat »

**Samedi 27 janvier à 11 h**

Les huiles essentielles sont reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et la santé. Découvrez les dans un atelier sur le thème « Les maux de l'hiver » comprenant la fabrication d'un soin personnalisé.



### PRODUITS MÉNAGERS BIO

Par « Nola Nola »

**Samedi 24 février à 11 h**

Apprenez à fabriquer vous même des produits ménagers naturels qui désinfectent et qui sentent bon, ainsi qu'une pierre d'argile pour tout nettoyer dans la maison. Une alternative écologique et naturelle aux produits chimiques nocifs pour l'environnement comme pour la santé.



### DÉCOUVERTE DE L'EFT

Par Valérie Garcia

**Samedi 24 mars à 11 h**

L'EFT est une méthode de relaxation par tapotement des points d'acupuncture. Facile à apprendre et à mettre en application, elle permet de gérer le stress, les phobies, les dépendances ou l'anxiété. Venez découvrir cette méthode étonnante d'acupuncture... sans aiguille !



### MÉDIATHÈQUE JEAN-LOUIS-CURTIS

30, Place du Foirail  
64300 ORTHEZ  
TÉL. 05 59 69 36 68

[www.mediathèque-orthez.fr](http://www.mediathèque-orthez.fr)

**Lundi :** accueil des groupes (sur rendez-vous)

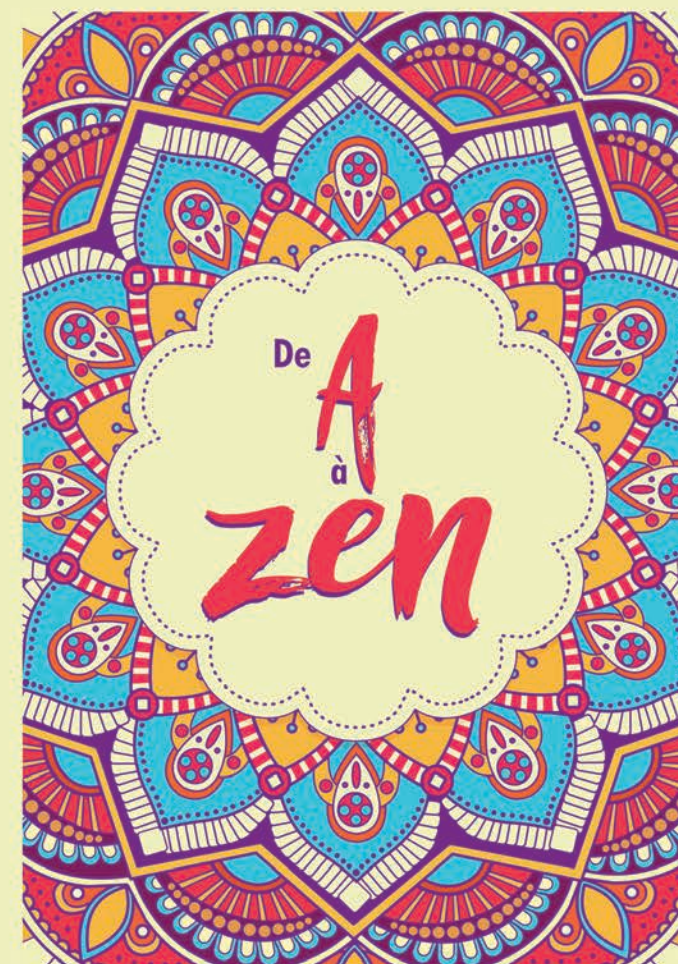
**Mardi au vendredi :** 10 h à 12h30 et 13h30 à 18 h

**Samedi :** 10 h à 17 h

Plus d'information sur le Pôle lecture de la  
Communauté de Communes Lacq-Orthez :  
[www.pole-lecture.com](http://www.pole-lecture.com)

**Animations gratuites.  
Places limitées. Inscription  
auprès de la médiathèque.**

**De janvier à mars 2018  
à la Médiathèque municipale  
Jean-Louis-Curtis / Orthez**



Dans le cadre du programme  
proposé par le Pôle lecture de la CCLO



*Avec le soutien du Département des Pyrénées-Atlantiques*



## Ces petits riens qui font du bien...



### COMMENT RATER COMPLÈTEMENT SA VIE EN 11 LEÇONS

Par la « Compagnie de la Moisson »  
Lecture musicale – Tout public à partir de 16 ans  
**Samedi 20 janvier à 17 h**

Une lecture adaptée du livre de Dominique Noguez pour aborder le thème du ratage, de l'acte manqué, du sabotage érigé en art de vivre. Car les gens qui réussissent leur vie sont agaçants ; « Quelques fois ceux qui ratent la leur sont plus intéressants » (Paul Léautaud). Ou comment jeter un œil amusé sur nos erreurs, angoisses ou failles avec la distance salvatrice de l'autodérision.



Animation proposée dans le cadre de la « Nuit de la lecture »

### L'ATELIER DE JEANNE, RÉCUPÉRATION ET ADOPTION DE DOUDOUS EN TOUT GENRE

Par la compagnie « Bougrellas »  
Spectacle – A partir de 2 ans  
**Mercredi 31 janvier à 10 h**

Dans l'atelier de Jeanne, les doudous viennent de partout, doudous perdus, doudous plus très doux, doudous adorés, doudous abîmés... Et des fois, c'est des histoires trouvées par terre qu'on amène à Jeanne... Et Jeanne, elle console, répare, rafistole... Tout le monde a besoin de Jeanne !

A cette occasion donne(z) une seconde chance à un doudou, Jeanne saura quoi faire.

**DONS DE DOUDOUS (TISSUS OU PELUCHES)**  
à la médiathèque à partir du 2 janvier, en vue du spectacle et d'une exposition.



## De la douceur pour les vacances d'hiver...

### LES RENDEZ-VOUS DE LA MÉDIATHÈQUE

Les bibliothécaires vous proposent des histoires, des comptines, de la musique, des ateliers... Pour tous les âges et tous les goûts.

#### A, B, C MUSIQUE !

Lectures musicales et comptines  
2 à 3 ans  
**Mardi 13 février à 11 h**

#### PETITES HISTOIRES À DEUX VOIX

Lectures – A partir de 3 ans  
**Mercredi 14 février à 11 h**

#### SIESTE MUSICALE

Tout public  
**Jeudi 15 février à 15 h**

#### ORTHEZ RACONTÉ PAR LES CARTES POSTALES

Rencontre-projection – Tout Public  
**Mardi 20 février à 15 h**

#### PETITES HISTOIRES À DEUX VOIX

Lectures – A partir de 3 ans  
**Mercredi 21 février à 11 h**

#### SIESTE MUSICALE

Tout public  
**Jeudi 22 février à 15 h**



### LE SON DES CAILLOUX

Par la compagnie  
« Les petites choses »  
Spectacle à partir de 3 ans  
**Vendredi 16 février à 16 h**

Venant de nulle part et allant ailleurs, trois personnages voyagent à vélo et nous livrent leur étrange carnet de voyage. Une plongée dans leur univers loufoque comme autant de petits cadeaux visuels, poétiques, sonores et musicaux. Des petits riens qui questionnent avec humour et malice notre rapport au monde, à la nature, au temps... Le spectacle se termine par une invitation à quelques pas de danse pour perdre son temps délicieusement.

### LE SAMOURAÏ D'UN POUCE

Par Pascal Fauliot et Emiko Ota  
Spectacle à partir de 6 ans  
**Vendredi 23 février à 11 h**

C'est l'histoire d'un Tom Pouce japonais qui, armé d'une aiguille qu'il manie comme un sabre de samouraï, ira visiter le monde. Au cours de ses voyages, il devra combattre de monstrueux yokaï pour sauver une princesse, et affrontera même la terrible ogresse Yamanba. Des aventures fantastiques et trépidantes rythmées par des chansons et des percussions japonaises, avec changement de kimonos et une gestuelle digne du théâtre Kabuki.

