

# Des ateliers créatifs pour petits et grands

## Ateliers papeterie avec Marine Egraz

Les enfants pourront dessiner, couper, encoller... et repartir avec ce qu'ils ont fabriqué...

>>> Illustre et fabrique tes badges

**Mercredi 31 janvier à 10h00** ....Longchaumois  
A partir de 4 ans, durée 45 min, 15 € par enfant

>>> Illustre et fabrique tes stickers

**Mercredi 7 février à 15h00** .....Morez  
A partir de 4 ans, durée 45 min, 10 € par enfant

>>> Illustre et fabrique tes cartes pop up

**Samedi 23 mars à 10h30**..... Morbier  
A partir de 4 ans, durée 45 min, 10 € par enfant



## Ateliers laine feutrée

Accompagnés par Stéphanie Vuailat, découvrez la technique du feutrage et fabriquez un mobile personnalisé en réalisant des formes à l'emporte-pièce. ...  
A partir de 12 ans, durée 3 à 4h, 20€/ personne

**Samedi 3 février à 9h** ..... Morbier

**Samedi 9 mars à 9h** ..... Longchaumois

**Samedi 6 avril à 9h** ..... Morez

# Des rencontres

## Rencontre avec Anaïs Bescond : Le sport-prévention

**Jeudi 21 mars à 18h30** ..... Morez  
Les bienfaits du sport pour la santé et l'équilibre émotionnel ne sont plus à démontrer. Anaïs Bescond fera partager son expérience de sportive de haut niveau autour de la question de la pratique sportive comme outil de prévention...  
A partir de 12 ans, gratuit

## Rencontre avec Rachel Lamy

**Mercredi 27 mars à 18h30** .....Morez  
Rédactrice en chef d'Alternatives non-violentes et formatrice aux Brigades internationales de la paix, Rachel Lamy, 37 ans, a réalisé un tour du monde de la non-violence. Elle nous propose un temps d'échange autour du concept de résilience.

# Des expositions

## Histoire, sport et citoyenneté, des Jeux olympiques de 1896 aux Jeux paralympiques de 2024

**Du mardi 2 au samedi 6 avril** ..... Morez  
Cette exposition met en valeur des destins exceptionnels de sportifs et de sportives, et trente valeurs citoyennes sur les trente olympiades qui se sont tenues de 1896 à 2024.  
Proposé par Info jeunes Jura.



## MÉDIATHÈQUE ARCADE

[www.mediathequearcade.fr](http://www.mediathequearcade.fr)  
[mediatheque@arcade-cchj.fr](mailto:mediatheque@arcade-cchj.fr)

Longchaumois : 03.84.60.64.93

Morbier : 03.84.33.01.75

Morez : 03.84.33.38.92



## MÉDIATHÈQUE ARCADE LONGCHAUMOIS—MORBIER—MOREZ



De janvier à juin 2024

[www.mediathequearcade.fr](http://www.mediathequearcade.fr)  
[mediatheque@arcade-cchj.fr](mailto:mediatheque@arcade-cchj.fr)

Longchaumois : 03.84.60.64.93

Morbier : 03.84.33.01.75

Morez : 03.84.33.38.92





# Des initiations à des pratiques bien-être

## Initiation au yoga

>>> Pour débuter avec Gertrud Berthet,

**Vendredi 8 mars à 16h**..... Morbier  
**Mardi 26 mars à 18h**..... Morez

>>> Pour débuter avec Fabienne Estève

**Jeudi 13 juin à 18h30**..... Longchaumois  
Durée: 45 min, pour ados et adultes, gratuit.

## Initiation au Qi Gong

>>> Pour débuter avec Gertrud Berthet,

**Vendredi 31 mai à 17h** .....Morbier  
**Mardi 25 juin à 17h** .....Morez  
Durée : 45 min, pour adultes, gratuit

## Initiation au Pilates

avec les ressources numériques Jumel

Durée : 45 min, à partir de 16 ans, gratuit

>>> Pour commencer la journée,  
pratique dynamisante.

**Mercredi 28 février à 9h30** ..... Morez

>>> Décompresser après le travail,  
pratique détente.

**Jeudi 2 mai à 18h** ..... Morez



## Découvrez les techniques d'optimisation du potentiel, avec Sandra Verjus

A partir de techniques de visualisation, de respiration, et de décontraction mais aussi de dynamisation, apprenez quelques clés pour vous sentir plus détendu, concentré...

A partir de 14 ans, durée : 1h, gratuit

## >>> Retrouver un sommeil paisible et réparateur

Votre sommeil est haché, vous avez du mal à vous rendormir après un réveil nocturne, testez quelques techniques pour vous accompagner dans les bras de Morphée...

**Vendredi 5 avril à 18h** ..... Morbier

**Jeudi 16 mai à 18h30** .....Longchaumois

## >>> Apprenez à gérer votre stress

En situation d'examen, pour un rendez-vous professionnel important ou en situation de conflit avec vos enfants, testez quelques techniques pour faire retomber la pression !

**Jeudi 6 juin à 18h30** ..... Morez



## La sieste musicale

Chaque premier mardi du mois, profitez de la pause de midi pour vous accorder un moment de détente musicale, sur un thème différent chaque mois.

**Les 1ers mardis du mois de 13h15 à 13h45, Morez**

Durée : 30 min, ados et adultes, gratuit

## Découvrez l'aromathérapie



## Découverte des huiles essentielles

Maria Teresa Griffond-Tenze vous initie à l'utilisation d'huiles essentielles pures, pour le bien-être de toute la famille, en toute simplicité et en toute sécurité.

**Samedi 2 mars à 10h** ..... Morbier

**Samedi 16 mars à 10h** ..... Morez

**Samedi 8 juin à 10h** ..... Longchaumois

Durée 1h30, adultes, gratuit.

## Atelier fabrication d'un baume à lèvres

Anne Grandchavin vous fait découvrir quelques huiles essentielles et leurs bienfaits, et vous guide pour la fabrication d'un baume à lèvre. Vous repartez avec votre baume.

**Samedi 10 février à 10h** ..... Longchaumois

**Samedi 24 février à 10h** ..... Morbier

Durée : 45 min, à partir de 12 ans, 20 €/personne

## Voyage olfactif

A travers une méditation olfactive basée sur quelques huiles essentielles, Anne Grandchavin vous fera découvrir le pouvoir de sentir, l'art de ressentir pour influencer l'état émotionnel et physiologique.

**Samedi 25 mai à 10h** ..... Morez

Durée : 1h, à partir de 15 ans, 15€/personne.

## Et aussi...



## Des jeux de société, puzzles, mandalas

sont disponibles dans vos trois médiathèques.

## Des soirées jeu avec La Rempichotte

Dates à venir