

MÉDIATHÈQUE

Cœur & coteaux comminges

Samedi 3
octobre

2026

16 h > 16 h 45

Atelier relaxation & lecture De 6 à 10 ans

- Postures de yoga adaptées aux enfants.
- Jeux de relaxation et exercices de respiration.
- Méditation guidée courte.
- Lecture à voix haute d'extraits d'ouvrages jeunesse.
- Écoute de musiques et sons relaxants.

Espace jeunesse - Salle animation au 2^{ème} étage

3, rue Saint-Jean | Saint-Gaudens

Atelier gratuit sur inscription : mediatheque@la5c.fr

Communauté de communes Cœur & Coteaux Comminges

4 rue République | BP 70205 | 31806 Saint-Gaudens Cedex | Tel. 05 61 89 21 42 | coeurcoteaux-comminges.fr



Cœur & coteaux
COMMINGES
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES