



## ACTIONS

### Boîte à livres : partagez vos lectures

Du samedi 11 mars au samedi 18 mars 2017  
Îlot des Cordeliers, 4 rue Henri Oudin

La boîte à livres propose aux promeneurs de déposer et/ou prendre librement un ou des livres de la boîte.

Une application originale du phénomène mondial de book crossing, concept qui consiste à faire circuler les livres en les « libérant » dans la nature pour que d'autres les retrouvent et les lisent avant de les « relâcher ».

En partenariat avec Bibliothèque pour tous.

### Radio

Du samedi 11 mars au samedi 18 mars 2017  
1337 (web radio) et RCF 94.7



Pendant la semaine en partenariat avec 1337 (web radio du Local) et RCF 94.7

### Atelier d'écriture : « Un désir d'écrire, des mots qui portent »

Avec Evelyne Flavigny

Mardi 14 mars 2017,  
10h00 au Love Money, 82 rue Carnot  
Jeudi 16 mars 2017,  
14h00 au Bibliocafé, 71 rue de la Cathédrale

Comment nos mots choisis peuvent-ils révéler aux autres et à nous-mêmes, nos aspirations cachées, pour exprimer notre vision singulière des choses de la vie?

Eveline Flavigny, écrivain public <http://www.ecrivain-public-poitiers.com/>

## **Animation/dégustation gratuite**

**Jeudi 16 mars 2017**

**De 11h30 à 14h00 et de 16h00 à 18h30**

**Îlot des Cordeliers, 4 rue Henri Oudin**

« Et si nous mangions des insectes... »

Avec un spécialiste de l'entomophagie qui commentera la dégustation.

Dégustation d'insectes naturels déshydratés Micronutris (Grillons et vers de farine) et de macarons à base de poudre d'insectes Micronutris

<http://www.micronutris.com/fr/accueil>

## **Atelier Mouvements Feldenkrais**

**Avec Kristine Aubry, animatrice Feldenkrais**

**Vendredi 17 mars 2017**

**De 14h30 à 16h30**

**Le Local, 16 rue Saint Pierre le Puellier**

« Notre manière de respirer aurait-elle un lien avec nos aspirations profondes ? »

Comment respirons-nous ? Comment aspirons-nous l'air qui entre dans nos poumons ? Comment ouvrir et habiter de nouveaux espaces à l'intérieur de soi ? Comment notre intention, lors de l'inspiration et de l'expiration, peut-elle nous permettre de découvrir ou de clarifier ce à quoi nous aspirons ?

Le temps d'un atelier, explorer comment nous pouvons jouer avec la respiration, aller de l'habituel à l'inhabituel. Prendre conscience du mouvement de notre diaphragme, découvrir comment jouer avec l'élasticité de nos côtes pour ouvrir notre cage thoracique...

La méthode Feldenkrais propose un apprentissage organique, basé sur notre propre expérience sensori-motrice. L'exploration de nouvelles directions, de coordinations inédites, de positions variées... oriente chacun vers la découverte d'un potentiel inexploité. De ces nouvelles expériences naît la cohérence d'un mouvement naturel, fluide et varié. C'est une nouvelle façon d'être au monde.

(Venir avec un tapis de sol et une tenue confortable)

Kristine Aubry, Danseuse Chorégraphe et Praticienne Feldenkrais.