

# PROGRAMME

Enfants - Adultes - Pour tous

4 semaines pour développer curiosité et sérénité avec les médiathèques intercommunales



## ATELIER FAMILLE

# « TERU TERU BOZU »



### Atelier tissu et papier « Pour chasser la pluie... »

- ❖ Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer : Mercredi 4 avril - 10h30
- ❖ Médiathèque du Four banal La Turbie : Mardi 24 avril - 15h

Le teru teru bōzu (てるてる坊主, Teru teru bōzu) est une petite poupée artisanale fabriquée avec du papier ou du tissu blanc que l'on accroche aux fenêtres des maisons avec une corde les jours de pluie au Japon en chantant une comptine traditionnelle qui tient lieu de prière. On demande à la petite poupée de chasser la pluie et de faire qu'il fasse beau le lendemain et le jour suivant. Si la poupée échoue, on la menace de perdre sa tête dans une troisième strophe maintenant oubliée le plus souvent. À l'origine de cette comptine il y a une légende bien-sûr, celle d'un moine bouddhiste (un bonze ou bōzu en japonais) qui avait promis lors d'une longue période de pluie de faire revenir le beau temps. À la suite de son échec, il aurait été décapité... Cette sorte d'amulette est censée faire revenir le beau temps. Il arrive parfois d'en accrocher un pour s'assurer qu'il ne pleuvra pas, par exemple la veille d'un évènement (pique-nique notamment). La forme des Teru teru bōzu, ressemble à de petits fantômes, avec les yeux ronds ou ovales et la bouche en croix pour qu'il ne puisse pas refuser la requête ou de sourire pour qu'il vous écoute.

Il tient son nom du verbe japonais « teru » (briller) et du mot « bōzu » (le bonze).

Sa popularité remonte à l'ère Edo. Il est encore très courant d'en voir au Japon.

#### La comptine du teru teru bōzu

Il y a donc un célèbre *warabe uta* (童歌<sup>2</sup>), ou comptine japonaise, sur le *teru teru bōzu*. Comme toutes les comptines, son origine reste obscure mais elle a été mise en musique par le compositeur Shinpei Nakayama :

#### Japonais :

てるてるぼうず、てるぼうず  
明日天気にしておくれ  
いつかの夢の空のよに  
晴れたら銀の鈴あげよ

てるてるぼうず、てるぼうず  
明日天気にしておくれ  
私の願いを聞いたなら  
甘いお酒をたんと飲ましょ

てるてるぼうず、てるぼうず  
明日天気にしておくれ  
それでも曇って泣いてたら  
そなたの首をちゃんと切るぞ

#### Rōmaji :

Teru-teru-bōzu, teru bōzu  
Ashita tenki ni shite o-kure  
Itsuka no yume no sora no yo ni  
Haretara gin no suzu ageyo

Teru-teru-bōzu, teru bōzu  
Ashita tenki ni shite o-kure  
Watashi no negai wo kiita nara  
Amai o-sake wo tanto nomasho

Teru-teru-bōzu, teru bōzu  
Ashita tenki ni shite o-kure  
Sore de mo kumotte naitetara  
Sonata no kubi wo chon to kiru zo

#### Traduction :

Teru-teru-bozu, teru bozu  
Fais que demain soit une journée ensoleillée  
Comme parfois le ciel en rêve  
S'il fait beau je te donnerai un grelot d'argent

Teru-teru-bozu, teru bozu  
Fais que demain soit une journée ensoleillée  
Si tu réalises mon rêve  
Nous boirons beaucoup de saké sucré

Teru-teru-bozu, teru bozu  
Fais que demain soit une journée ensoleillée  
Car s'il fait nuageux et que tu pleures  
Je devrai te couper la tête

- ❖ Matériel nécessaire : apporter un carré de tissu couleur unie (blanc de préférence) dimension minimum : 20x20cm et un ruban ou une ficelle pour accrochage

- ❖ Atelier sur inscription, à partir de 5 ans :

#### Renseignements :

Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer : 04 93 76 20 20 - [mediatheque.lasource@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.lasource@sivom-villefranche.org)  
Médiathèque du Four Banal La Turbie : 04 93 35 41 45 - [mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org)





RENCONTRE

# « LA CONFIANCE : CONFIANCE EN SOI ENFANT-PARENT, UN EFFET MIROIR ? »

DR CORINNE ROEHRIG

Conférence interactive sur la confiance en soi, chez l'enfant et le parent

- ❖ **Judi 5 avril - 19h**  
**Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer**

La confiance en soi est un visa pour le bien-être de l'enfant... et des parents !  
On peut jouer ensemble à développer ce cercle vertueux dans lequel les uns et les autres vont se ressourcer, apaiser les tensions et renforcer les liens familiaux.

- ❖ **Corinne Roehrig** est médecin de santé publique et thérapeute familiale, référente nationale du Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité



- ❖ **Réservation conseillée**

## **Renseignements :**

Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer : 04 93 76 20 20 - [mediatheque.lasource@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.lasource@sivom-villefranche.org)  
Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - [mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org)





RENCONTRE

## « PSYCHOGENEALOGIE :

## PRENDRE SA PLACE DANS L'ARBRE GENEALOGIQUE »

ODILE PONS

Conférence interactive... pour optimiser son destin personnel

- ❖ **Samedi 7 avril - 17h**  
Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat

La psychogénéalogie, appelée aussi analyse transgénérationnelle est une approche d'exploration et de recherche des événements marquants de notre lignée nous permettant d'optimiser « notre destin personnel ».

L'exploration de l'arbre familial nous amène ainsi à interpréter les liens subtils entre générations et à donner un sens profond à notre vie au sein de notre famille, ainsi que l'écrit Anne Ancelin Schützenberger : « Découvrir ses secrets de famille, être fidèle aux ancêtres, et choisir sa propre vie ».



Loin d'un concept « ésotérique », la psychogénéalogie trouve ses racines dans la psychanalyse, la thérapie systémique et se trouve aujourd'hui renforcée par des découvertes scientifiques de mémoire dans l'ADN. Sommes-nous héritiers de l'inconscient familial ? Des espoirs, réussites, mais aussi, traumatismes, secrets et actes inavoués de nos ancêtres...

- ❖ **Odile PONS** : Sa formation clinique universitaire (Master Paris VIII) alliée à un pragmatisme et un désir de résultats rapides et durables l'ont orientée vers des thérapies complémentaires efficaces. Ainsi propose-t-elle, après écoute du patient, ce qui est le plus utile pour lui. En complément de sa formation analytique classique, et de la pratique de la psychothérapie en face à face, Odile Pons est formée aux thérapies brèves orientées solutions, à l'hypnose Ericksonienne et à la psychogénéalogie.

- ❖ **Réservation conseillée**

### Renseignements :

Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat : 04 93 76 44 50 - [mediatheque.saintjeancapferrat@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.saintjeancapferrat@sivom-villefranche.org)  
Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - [mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org)







## CONFERENCE

# « COMPRENDRE ET GERER SES EMOTIONS SELON LA PHILOSOPHIE BOUDDHISTE TIBETAINE »

LAMA LOBSTANG SAMTEN

En partenariat avec l'Association Conscience et Méditation

et la Ville de Cap d'Ail 

- ❖ Mercredi 11 Avril - 19h  
Château des Terrasses - 1 avenue du Général de Gaulle - Cap d'Ail
- ❖ Participation : Libre et à la discrétion de chacun



**Lama Lobsang Samten** est né au Tibet, en 1965. En 1980, il débute ses études au Tibet, où il est ordonné moine. En 1985, il quitte le Tibet et poursuit ses études universitaires durant près de 18 ans au monastère Ganden Jangtsé à Mundgod, dans la province du Karnataka située dans le sud de l'Inde. Il y a étudié et reçu les enseignements laissés par le Bouddha sur les 84000 sujets.

Il a obtenu le titre de « Guéshé » ou Docteur en philosophie bouddhiste tibétaine.

L'objectif de Lama Samten est de partager les enseignements de la philosophie bouddhiste tibétaine avec ceux qui le désirent. Il cite souvent le Dalaï-Lama :

*« Quelles que soient les origines religieuses, un intérêt pour le bouddhisme peut être très utile car celui-ci porte un regard essentiel sur les problèmes fondamentaux de l'existence. Le bouddhisme a pour base la non-violence et la compassion universelle. Il recherche la paix mondiale par le moyen d'une responsabilisation globale favorisant la gentillesse, la sympathie, et l'harmonie entre tous les êtres, ce qui pourra permettre de protéger l'équilibre fragile de notre planète dans l'espérance d'une vie meilleure : c'est une question de survie. »*

- ❖ **RESERVATION OBLIGATOIRE**

### **Renseignements :**

Médiathèque Intercommunale : 04 93 41 99 61 - [mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org)

Conscience et Méditation - 9 rue Prato, 06500 Menton - Contact : 06 16 91 96 23 - 06 35 41 37 39





## RENCONTRE

# « LE BONHEUR, PARLONS-EN ! »

PATRICIA DUTARTRE ET KARINE JANOT DELMAS

Conférence interactive : le bien-être est-il possible sans bonheur ?

- ❖ **Vendredi 13 avril - 19h**  
**Médiathèque Four banal - La Turbie**



Le bien-être peut-il exister sans bonheur ?  
Quels sont les mécanismes du bonheur ?  
Comment l'inclure dans nos vies avec facilité et conscience ?  
Et s'il en fallait peu pour être heureux ?

- ❖ **Patricia Dutartre** est infirmière, naturopathe, réflexologue, praticienne access bars
- ❖ **Karine Janot Delmas** est infirmière, naturopathe, réflexologue, praticienne et facilitatrice access bars

Après des parcours divers mais toujours dans l'esprit de l'accompagnement et prendre soin, Karine et Patricia se sont rencontrées sur les bancs de l'école de naturopathie. Toutes deux infirmières puis naturopathe, elles ont une volonté commune de partage et d'information au tout public. Elles seront durant le mois du bien-être à La Turbie pour partager leur passion.

- ❖ **Réservation conseillée**

### **Renseignements :**

Médiathèque du Four Banal La Turbie : 04 93 35 41 45 - [mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org)

Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - [mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org)





## ATELIER FAMILLE

### « LE BLASON FAMILIAL :

### UN OUTIL DE PSYCHOLOGIE CREATIVE »

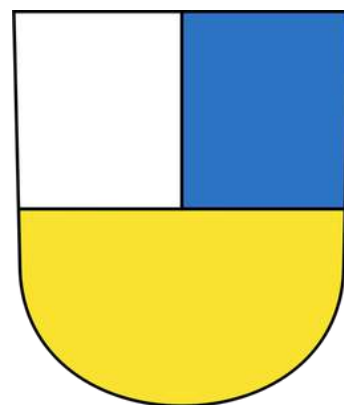
REGINE LEONE

Un atelier réalisé avec les outils de l'Art Thérapie

- ❖ Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer : Samedi 14 avril - 10h30
- ❖ Médiathèque du Four banal La Turbie : Samedi 21 avril - 15h

Emprunté aux traditions ancestrales, le blason constitue un cadre dans lequel s'inscrivent ses membres.

Le Blason est un outil largement utilisé dans le cadre du développement personnel, mais aussi en psychothérapie, individuelle ou familiale, où il s'inscrit en tant qu'élément d'investigation en « Psychologie Créative ». Il est le support de la définition de chacun, c'est un outil pédagogique qui a pour objectif de proposer un effort de réflexion valorisante, tant individuel que sur le groupe.



Le Blason Familial est également intéressant dans le cadre d'une activité d'atelier créatif, reprenant les caractéristiques de chacun, réunies dans une même représentation. Il sera donc, ici, question de création au sens esthétique du terme, et de représentations plus riches et singulières liées à chacun. C'est un outil d'animation qui crée les conditions de réflexions positives sur l'identité, les valeurs, le sens d'un individu ou d'un groupe organisé, comme la famille. **C'est ainsi qu'il prend le véritable sens, d'une source d'échanges favorisant le jeu relationnel entre parents-enfants.** La contemplation de cette représentation, où chaque membre de la famille se sera représenté, sera porteuse de dialogues de grand intérêt pour la cellule familiale entière. Cette représentation va offrir un espace où vont pouvoir se projeter, s'imprimer chaque membre de la famille, des ajustements peuvent se faire en fonction des absences et des très jeunes enfants. L'œuvre artistique commune pourra être encadrée et affichée au mur de la maison et simplement regardée comme la représentation de la famille.

- ❖ **Régine LEONE** en parallèle de sa vie familiale et professionnelle, dont 30 années de gestion d'entreprise, pratique depuis 1986 le yoga traditionnel et la méditation. De 1997 à 2003, elle entame un cursus de professeur de yoga à l'Ecole Française de Yoga du Sud Est : E.F.Y.S.E. à Aix en Provence. Depuis 2011, elle est étudiante en Art Thérapie Clinicienne, option Hypnose Ericksonienne, à l'Institut Européen de Psychologie Appliquée : I.E.P.A. à Saint Laurent du Var. Actuellement, elle prépare un mémoire dont le sujet d'étude clinique est le Retour à Soi par l'Art Thérapie.
- ❖ **Atelier sur inscription, tout public** (chaque enfant doit être accompagné d'un adulte).  
Matériel fourni par la médiathèque.

#### **Renseignements :**

Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer : 04 93 76 20 20 - [mediatheque.lasource@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.lasource@sivom-villefranche.org)  
Médiathèque du Four Banal La Turbie : 04 93 35 41 45 - [mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org)





RENCONTRE

## « FLEURS DE BACH : COMMENT GERER LE STRESS ET RETROUVER L'EQUILIBRE EMOTIONNEL »

NANCY NOVENA

### Conférence interactive

- ❖ **Mercredi 18 avril - 18h**  
Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat

*" La santé c'est l'union totale et profonde entre l'âme, l'esprit et le corps" disait le Docteur Edward Bach (1886-1936)...*



Si vous désirez retrouver un équilibre émotionnel et avoir une meilleure compréhension de vous-mêmes en gérant le stress, si vous voulez découvrir une méthode simple et naturelle à base de fleurs, plantes et arbres sauvages, si vous souhaitez connaître des compléments alimentaires sous forme d'élixirs floraux,... cette conférence s'adresse à vous.

- ❖ **Nancy Novena** s'est formée aux fleurs de Bach à partir de l'an 2000. 20 ans d'expérience en soins énergétiques et décodage biologique (enlève le feu et le zona), Nancy Novena a suivi une formation en psychogénéalogie en 2005 et est installée dans la profession de thérapeute depuis 2014.

- ❖ **Réservation conseillée**

### Renseignements :

Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat : 04 93 76 44 50 - [mediatheque.saintjeancapferrat@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.saintjeancapferrat@sivom-villefranche.org)  
Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - [mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org)







RENCONTRE

## « LE VOYAGE DES GRAINES :

## LES FRUITS, LES GRAINES ET LEURS DISSEMINATIONS »

MARC BOTTIN

Conférence interactive : Le Bien-être avec la Grainothèque

- ❖ **Jeudi 19 avril – 19h**  
**Médiathèque Cap d'Ail**

Les fruits et graines et leurs disséminations : de la noix de coco voyageant sur les flots aux tignons de bardanes s'accrochant aux pantalons et fourrures animales aux graines disséminées par les animaux comme les éléphants en passant par le coco fesse et les akènes volants des pissenlits, comment le monde végétal s'arrange pour disséminer ses semences !



- ❖ **Marc Bottin** est biologiste botaniste, enseignant vacataire de la faculté des sciences de Nice, botaniste agréé de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA) d'Antibes Sophia-Antipolis et Avignon, conférencier et animateur naturaliste. Il étudie et expertise depuis plus de 25 ans les flores exotiques et indigènes du Sud Est de la France et partage sa passion avec un public très large d'étudiants ou de curieux du monde végétal. »

Il est également co-auteur de l'ouvrage XVIIIe-XXIe Siècles - Les jardins des Alpes-Maritimes trésors de la Côte d'Azur - Edition Snoeck - Département des Alpes-Maritimes - Histoire, art, acclimatation exotique

- ❖ **Réservation conseillée**

### **Renseignements :**

Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - [mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org)





## ATELIER PRATIQUE PARTAGEE

### « LES HUIT TRESORS »

## UNE MATINEE DE QI GONG

SYLVIE THERON

#### Atelier de pratique partagée

- ❖ **Samedi 21 avril - 10h**  
**Maison de La Nature** - Parc Départemental de la Grande Corniche - Eze

#### Huit exercices pour votre bien-être

Les huit trésors ou huit pièces de Brocard sont un enchaînement de 8 mouvements de Qi Gong simples à mémoriser et à pratiquer, selon la légende cette série aurait été élaborée par Bodhidharma vers le Ve siècle au monastère Shaolin, reprise ensuite au XIIIe siècle par le général Yue Fei qui les développa pour améliorer l'état physique et la santé de ses soldats.

La série des huit pièces de brocard est reconnue pour **l'action stimulante et thérapeutique** de ses exercices. En effet, lorsqu'ils sont pratiqués assidûment, les huit pièces de brocard permettent de renforcer les muscles et les tendons, consolider l'équilibre et le système immunitaire, réguler les systèmes cardiaques et pulmonaires, développer le travail du triple réchauffeur, favoriser la circulation de l'énergie interne dans les méridiens.



- ❖ **Sylvie Theron** est membre de l'association Les Bambous-Monaco.
- ❖ Matériel nécessaire : une tenue confortable, une serviette...
- ❖ **Atelier sur inscription**, ouvert à tous  
annulé en cas de pluie

#### Renseignements :

Médiathèque du Four Banal La Turbie : 04 93 35 41 45 - [mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org)  
Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - [mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org)





# ATELIER PRATIQUE PARTAGEE

## « Découverte du Yoga »

CATHERINE CAPPA-TIRAPELLE

### Atelier de pratique partagée : introduction au yoga

- ❖ **Mercredi 25 avril - 18h**  
**Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat**

Prana : énergie pure, force de vie, respiration primordiale, joie du coeur, présence immédiate et éternelle.

Le yoga est un merveilleux outil de santé et de développement personnel.

Quelques bienfaits des postures de yoga : développement force, souplesse et concentration ; régulation de la tension artérielle, massage des organes internes, libération des articulations...



Une Introduction au Yoga, suivie de quelques mouvements du corps et d'une petite relaxation pour terminer.

- ❖ **Catherine Cappa-Tirapelle** est professeure de yoga et membre de l'Association Prana Yoga Cap-Ferrat
- ❖ Matériel nécessaire : une tenue confortable, une serviette, un tapis...
- ❖ **Atelier sur inscription**, ouvert à tous

### Renseignements :

Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat : 04 93 76 44 50 - [mediatheque.saintjeancapferat@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.saintjeancapferat@sivom-villefranche.org)  
Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - [mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org)





# ATELIER PRATIQUE PARTAGEE

## « VIBRATIONS ET RYTHMES »

### AVEC LES DJEMBES

ALY MBAYE

#### Stage de percussions africaines, rythmes et vibrations

- ❖ **Samedi 28 avril - 10h**  
**Jardin des Oliviers - 1-3 Rue Jean Bracco - Beaulieu-sur-Mer**

La musique c'est le rythme. Le rythme c'est l'art de moduler les vibrations dans son corps et sur un instrument en fonction des émotions que l'on veut produire ou des messages que l'on veut transmettre. Les percussions africaines sont à l'origine un moyen de communiquer.

Le tambour est une totalité. Il sonne, il résonne et son propos atteint des profondeurs qu'il nous est rarement permis d'approcher. Notre organisme entier y participe.



Développer le sens du rythme, l'écoute de l'autre, la recherche d'une résonance, une vibration à l'unisson dans la convivialité.

- ❖ **Aly Mbaye est membre de l'association Farafin'Art, arts du spectacle vivant**
- ❖ Matériel nécessaire : une tenue confortable...
- ❖ **Atelier sur inscription**, ouvert à tous  
En cas de pluie : le rendez-vous est déplacé à la salle pédagogique « André Compan » (15 bd Marinoni)

#### **Renseignements :**

Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat : 04 93 76 44 50 - [mediatheque.saintjeancapferrat@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.saintjeancapferrat@sivom-villefranche.org)  
Médiathèque Guillaume Apollinaire Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - [mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org)

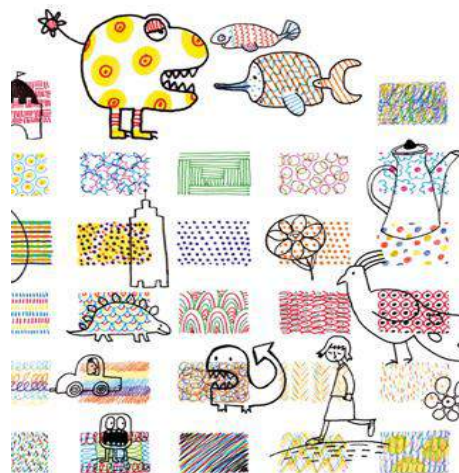




# COLOGRAFOUILLAGE

## Coloriage et grafouillage

- ❖ Dans toutes vos médiathèques
- ❖ Pendant les horaires d'ouverture



- ❖ Le colografovillage : laisser aller sa créativité, un excellent loisir pour votre bien-être !

On « colografoville » les 12 planches inédites comme bon nous semble : Faisons vibrer les couleurs, en jouant avec les points, les traits, les taches, les pointillés et rayures, les hachures verticales ou horizontales, diagonales, les damiers !...

Véritable moment d'apaisement et de partage, le coloriage est reconnu pour ses vertus antistress et thérapeutiques.

Un moment où petits et grands peuvent, en posant de la couleur, se poser aussi eux-mêmes... dans le calme.

## Renseignements

**[sivom-villefranche.mediatheque06.fr](http://sivom-villefranche.mediatheque06.fr)**

**Médiathèque Cap d'Ail : 04 93 41 99 61 - [mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.capdail@sivom-villefranche.org)**  
Espace Guillaume Apollinaire – 104 avenue du Trois Septembre – 06320 Cap d'Ail

**Médiathèque La Source Villefranche-sur-Mer : 04 93 76 20 20 - [mediatheque.lasource@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.lasource@sivom-villefranche.org)**  
2 rue des Galères – 06230 Villefranche-sur-Mer

**Médiathèque du Four Banal La Turbie : 04 93 35 41 45 - [mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.laturbie@sivom-villefranche.org)**  
4 rue Empereur Auguste – 06320 La Turbie

**Médiathèque Saint-Jean-Cap-Ferrat : 04 93 76 44 50 - [mediatheque.saintjeancapferat@sivom-villefranche.org](mailto:mediatheque.saintjeancapferat@sivom-villefranche.org)**  
18 avenue Jean Mermoz – 06230 Saint-Jean-Cap-Ferrat

