

MÉDIATHÈQUE

Cœur & Coteaux Comminges

Samedis

24 octobre

14 & 28 novembre

16 h > 17 h

2026

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

ATELIER GRATUIT SUR INSCRIPTION : mediatheque@la5c.fr

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

3, rue Saint-Jean | Saint-Gaudens

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