



**Lettre d'informations**  
avril 2026

**ÉCHANGES**

# Troc Graines Troc Plantes

Venez échanger des graines, des plantes, et des conseils !

Médiathèque intercommunale Le Cercle

**Samedi 4 avril 2026**  
 au Val-d'Ajol, de 10h00 à 12h00  
 à Remiremont, de 14h00 à 17h30

Remiremont | Place Jules Métais  
 Le Val-d'Ajol | Place de l'Hôtel de Ville

Tout public.  
 Entrée libre et gratuite

Informations :  
 mediathèque@ccpmn.fr / 03 29 22 50 01

## Troc graines et Troc plantes

A l'occasion du printemps, la médiathèque organise un troc de semis de jardins, de plantes et de graines. Si vous possédez des semis en trop, des plantes d'extérieur ou d'intérieur à dédoubler, n'hésitez pas à les partager avec d'autres et profitez des variétés que vous n'avez pas.

**Public : tout public**

**Entrée libre, samedi 4 avril de 10h à 12h au Val-d'Ajol et de 14h à 17h30 à Remiremont.**

**ATELIERS**

# « CHAPITRES ZEN »

Rendez-vous tout doux pour ralentir un peu et se donner quelques clés de bien-être :

- Sieste littéraire**  
Vendredi 10 avril de 13h30 à 14h00
- Kundalini Yoga**  
Samedi 11 avril de 10h00 à 12h00
- Méditation et bain de gong**  
Vendredi 17 avril de 16h00 à 17h30
- Art thérapie**  
Samedi 15 avril de 14h00 à 16h00
- Conférence « Se comprendre grâce à la médecine chinoise »**  
Samedi 23 avril de 10h00 à 12h00
- Atelier d'écriture créative**  
Samedi 25 avril de 14h00 à 17h00

Médiathèque intercommunale Le Cercle, à Remiremont

**Du 10 au 25 avril 2026**

Place Jules Métais  
 Public : ados-adultes  
**sur inscription**

Informations :  
 mediathèque@ccpmn.fr / 03 29 22 50 01

## Chapitres zen

Du 10 au 25

avril, venez vous détendre et profiter d'ateliers autour du bien-être.

Chapitre zen, ce sont sept rendez-vous tout doux pour ralentir un peu et se donner quelques clés de bien-être.

**Une sieste et des livres**

Dans une ambiance tamisée, nous vous invitons à écouter quelques extraits de romans ou de poésie, bien calés dans un transat. Vous n'aurez rien à faire, à par vous laissez bercer par le rythme des lectures de vos médiathécaires et peut-être vous endormir...

**Public : tout public**

**Sur inscription, vendredi 10 avril de 13h30 à 14h00 à Remiremont.**

### Kundalini Yoga

Découvrez ce yoga de la circulation de l'énergie vitale, qui combine à la fois des postures dynamiques, des postures statiques, des techniques de relaxation, des mantras, des méditations, le tout porté par la puissance de la respiration.

Public: ados-adultes, niveau débutant

Apporter tapis de yoga, coussin et plaid.

Sur inscription, samedi 11 avril de 10h à 12h à Remiremont.

### Atelier de méditation et bain de gong

Etes-vous prêts pour une expérience sonore et sensorielle unique ? Le bain de Gong vous permettra de relâcher les tensions physiques, apaiser votre mental et favoriser l'harmonie.

Couplé à des exercices de méditation, cet atelier vous promet une déconnection totale.

Public: ados-adultes

Apporter tapis de yoga, coussin et plaid.

Sur inscription, vendredi 17 avril de 16h à 17h30 à Remiremont.

### Atelier d'art thérapie

Geste dansé et art plastique viendront se répondre au cours de cet atelier qui fera la part belle à l'expression créative. Passer du geste éphémère à la réalisation plastique concrète (modelage, pastels, peinture acrylique) permettra de laisser une trace du vécu corporel et donnera du sens à cette expérience.

Public: ados-adultes

Apporter un tapis de sol.

Sur inscription, samedi 18 avril de 14h à 16h30 à Remiremont.

Conférence: «Se comprendre grâce à la médecine traditionnelle chinoise»

Plonger dans les cinq éléments de la Médecine Traditionnelle Chinoise: bois, feu, terre, métal, eau, pour mieux comprendre ce qui vous traverse. A travers une approche vivante, claire et sensible, vous découvrirez comment ces éléments influencent votre vitalité, vos émotions et votre énergie.

Publics: adultes

Sur inscription, samedi 25 avril de 10h à 12h à Remiremont.

**ATELIERS**

# Livr'ados

Et toi, tu lis quoi ?

- ✦ Découverte de romans
- ✦ Partage de coups de coeur
- ✦ Création de bookstagram
- ✦ Création de booktube
- ✦ Rencontre avec un auteur

Médiathèque intercommunale Le Cercle, à Remiremont

**Les samedis :**  
17 janvier, 21 février, 28 mars,  
18 avril, 23 mai, 13 juin 2026  
de 10h à 12h

Place Jules Méline  
**POUR LES ADOS**  
Sur inscription  
Informations :  
mediatheque@ccpw.fr / 03 29 22 50 01

## Livr'Ados : nouvelle saison !

Tu aimes lire ? Tu veux partager tes coups de cœur autrement ? Avec Livr'ados, découvre les nouveautés en avant-première, crée tes propres contenus (vidéos, chroniques, photos), apprends à mener une interview et participe à une rencontre avec un auteur.

Passé à la médiathèque ou télécharge le bulletin en ligne. Passionné(e) de lecture ou simplement curieux(se), rejoignez cette aventure littéraire et créative. On vous attend !

Public : ados

Sur inscription, 4ème séance le samedi 18 avril de 10h à 12h à Remiremont.



**ATELIER**

# Atelier d'écriture

DANS LE CADRE DU CYCLE « CHAPITRES ZEN »

Animé par Laurence Vanhaeren, sur le thème du voyage.

Médiathèque intercommunale Le Cercle, à Remiremont

**Samedi 25 avril 2026**  
de 14h à 17h

Place Jules Méline  
Public ado-adulte  
Animation gratuite - Sur inscription

Informations :  
mediatheque@ccpm.fr / 03 29 22 50 01

## Cycle Atelier d'écriture

### Dans le cadre de Chapitres zen

Laurence Vanhaeren, auteur et animatrice professionnelle, vous propose un cycle d'ateliers d'écriture. Une fois par mois jusqu'en juin, vous pourrez vous essayer au plaisir des mots dans un cadre bienveillant et guidé. Un moment d'échange unique et surprenant où vous côtoierez également quelques textes d'auteurs pour appuyer vos créations.

Public : adultes

Sur inscription, samedi 25 avril de 14h à 17h à Remiremont.

**EXPOSITION**

de Delphine Jacquot

## Le tour du monde de Peter & Herman

Peter (la taupe) et Herman (la cigogne), entreprennent un tour du monde en vingt-cinq escales. Russie, Japon, Pérou, Groenland... Autant de lieux propices à des situations cocasses, qui se suivent et ne se ressemblent pas.

Médiathèque intercommunale Le Cercle, à Remiremont

**Du 29 avril au 23 mai 2026**

Place Jules Méline  
Toute public  
Entrée libre et gratuite  
Visites de groupes sur rendez-vous

Informations :  
mediatheque@ccpm.fr / 03 29 22 50 01

## Exposition "Le tour du monde de Peter & Herman"

Peter (la taupe) et Herman (la cigogne), entreprennent un tour du monde en vingt-cinq escales. Russie, Japon, Pérou, Groenland... Autant de lieux propices à des situations cocasses, qui se suivent et ne se ressemblent pas.

Public : tout public

Entrée libre, du mercredi 29 avril au samedi 23 mai à Remiremont.



## Les Marmotines : lectures dans le cadre de la Semaine Nationale de la Petite Enfance.

Public : 0-3 ans

Sur inscription, vendredi 10 avril de  
17h30 à 18h30 à Remiremont.

## Les Racontines : lectures et atelier

Public : 4-7 ans

Sur inscription, mardi 14 avril de  
14h30 à 16h à Remiremont et  
mardi 21 avril de 14h30 à 16h au Val-  
d'Ajol.

Les inscriptions aux animations sur réservation peuvent s'effectuer au  
03 29 22 50 01.



**VOSGES SECRÈTES**  
la Communauté de Communes de  
la Porte des Vosges Méridionales

Pour consulter la version numérique c'est [ici](#)  
Pour vous désinscrire de notre newsletter, [cliquez-ici](#)