



Du 31 janvier au 15 février

Salon "Zen Attitude". Sélection de livres, de documents sur le stress, l'anxiété, la sophrologie, le yoga... dans une ambiance musicale.

À la médiathèque Mme de Sévigné, 1 rue du Bourg-aux-Moines. Vitré. Entrée libre.

Mardi 1er février

Film "L'Emploi du Temps" de Laurent Cantet.

À 20h30, cinéma l'Aurore, bd de Laval - Vitré. Tarif : 3 €.

Jeudi 3 février

Conférence "stress et motivation". Animée par le Dr Philippe Rodet, médecin urgentiste et Patrice Huiban, membre du Cercle stress info.

À 20h30, auditorium Mozart, centre culturel Jacques Duhamel, 6 rue de Verdun - Vitré. Gratuit.

Samedi 5 février

Découverte du yoga. Conférence suivie d'un atelier-découverte proposés par Françoise Yvin de l'association Roma.

À 14h30, salle du Temple - Vitré. Gratuit.

Mardi 8 février

Conférence "Qu'est-ce-que le stress". Le vivre, l'éviter. Partenariat "Mardi Santé" CHU de Rennes. Intervenants : Dr Marc Perrin, service addictologie à l'hôpital de Vitré, Dr Joël Travers, médecin généraliste de Vitré et Dr David Travers, psychiatre du CHU de Rennes.

À 20h, salle Louis Jovet, centre culturel Jacques Duhamel - Vitré. Gratuit.

Mercredi 9 février

Tournoi sportif "No stress". L'animateur sportif Laurent Loisel initiera les lycéens de Vitré au Kinball, Tchoukball et Peteca.

De 14h à 18h, complexe sportif des Promenades - Vitré. Gratuit sur inscription dans les lycées.

Mercredi 9 février

Contes Zen avec interludes musicaux. Dès 3 ans.

À 17h, médiathèque Mme de Sévigné. Gratuit sur inscription auprès de la médiathèque, 02 99 75 16 11.

Mairie de Vitré

Tel. 02 99 75 05 21

www.mairie-vitre.com

Jeudi 10 février

Café des Mots sur le thème du bonheur. Animé par Michel

Le Guen, professeur de philosophie et auteur.

À 20h30, médiathèque Mme de Sévigné - Vitré. Gratuit.