



## Exposition "Costumes traditionnels du Trégor et du Goëlo" dans le cadre du 19<sup>e</sup> Festival-Gouel an Dañs Tregor

dimanche 15 novembre de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h ● *Ti an Holl*

visites commentées à 11 h, 15 h et 16h30

La sobriété du costume masculin, la richesse des grands châles de cachemire colorés des femmes, la célèbre *toukenn* mais aussi les coiffes moins connues des artisanes de Guingamp, Paimpol ou Morlaix... présentées par Bertrand Thollas et Yvette L'Hostis, spécialistes du costume du Trégor et du Goëlo, auteurs de la première synthèse publiée sur le sujet.

Avant l'exposition, vous pourrez rencontrer les auteurs au Salon du livre le dimanche 8 novembre.

Gratuit



## Stage Sophrologie "Mieux dormir"

les samedis 7, 14 et 28 novembre de 14 h 30 à 17 h ● *Ti an Holl*

Tarif 40 € / 35 € demandeurs d'emploi la séance ou 95€ / 80 € les 3 séances+ adhésion OCM

Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, insomnies, éveils précoces... Avec Nathalie Lorinquer, sophrologue diplômée, découvrez comment retrouver le repos et la confiance en votre capacité à dormir. Expérimentez différentes techniques permettant d'améliorer la qualité de votre sommeil, de vous protéger des réveils nocturnes et de vous réveiller mieux reposé.

## Les Contes du Samedi Soir

Tarifs : 5 €, 4 € et 3 €

Monique Répécaud - **Petites douceurs salées à la tombée du soir**

samedi 21 novembre à 18 h ● *Ti an Holl - Salle Prigent*

Tout public à partir de 10 ans

Des petites histoires orientales et moyennes orientales, venues du fin fond de l'humanité et du bout du monde, pleines de poésie, de sagesse, de tendresse et d'éclats de rire. Ces contes d'inspiration soufi, zen, bouddhiste ou taoïste nous renvoient, comme dans un miroir, la réalité intemporelle de notre condition humaine.

**Cette saison les contes vous feront voyager d'une terre à une autre, à la rencontre de l'autre...**

Billets en pré-vente à l'Office du Tourisme de Plestin les Grèves. Règlements en CB acceptés uniquement là-bas.



## Exposition Vente Patchwork

de l'atelier Plestin Patch de Ti an Holl

du 24 au 29 novembre de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h ● *Ti an Holl - Salle Prigent*

Toutes ces réalisations ont été faites à la main par ce groupe qui se réunit tous les jeudis après-midi. Elles ont nécessité des semaines ou parfois des mois d'un travail minutieux. Des oeuvres réalisées selon des techniques différentes avec des tissus multicolores. Seront proposés ici des objets utiles et de décoration, des quilts très différents les uns des autres. Un bon moment pour faire vos achats de Noël, en toute convivialité !



## Stage Ikebana - art floral japonais

samedi 5 décembre de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h ● *Ti an Holl* Tarif 50 € la journée + adhésion OCM

Odile Carton vous propose la découverte de l'art floral japonais et plus particulièrement le style Sogetsu, qu'elle enseigne depuis son retour du Japon. Les végétaux et le pique-fleur sont fournis. Débutants et confirmés bienvenus. Un style de base ou une variation sera étudié le matin. Orientation et inclinaison des végétaux avec l'utilisation des coupes plates et vases hauts. Un style libre ensuite s'appuyant sur un thème donné. Vous aurez alors le bonheur de vous exprimer ! Les graphiques laisseront place à la pensée des contrastes, vides, asymétries, volumes...

