



**Plestin les Grèves**  
An Dour Meur  
Théâtre  
**"Le Lavoir"**  
ven. 28/11 20 h 30  
dim. 30/11 17 h 00  
d'après le texte de  
Dominique Durvin  
et Hélène Prévost  
mise en scène de  
Régis Schwartz  
assisté de  
Valérie Hellebourgeois  
et de Patrick Palmero  
Office Culturel Municipal  
22310 PLESTIN

## Le Lavoir

Tarifs : 5 €, 4 € et 3 €

d'après le texte de Dominique Durvin et Hélène Prévost - Cie Garance  
**dans le cadre de 1914-2014 Plestin se souvient...**

**vendredi 28 novembre à 20 h 30 et dimanche 30 novembre à 17 h** ● An Dour Meur  
2 août 1914, autour d'un lavoir. Dix lavandières libèrent leurs paroles et leurs émotions, expriment leurs douleurs et leurs espoirs. Un texte d'une grande humanité et universel qui évoque la condition féminine d'une époque pas si lointaine...  
Billets en pré-vente à Ti an Holl et An Dour Meur.



**Plestin les Grèves**  
Ti an Holl  
Cuisine  
Saveurs et  
Découverte  
14-15 mars  
16-17 mars  
18-19 mars  
20-21 mars  
22-23 mars  
24-25 mars  
26-27 mars  
28-29 mars  
30-31 mars  
Intervenante  
Gwen Rouvière  
Office Culturel Municipal  
22310 PLESTIN

## Stages Cuisine

samedi 6 décembre de 9 h 30 à 14 h ● Cuisine An Dour Meur

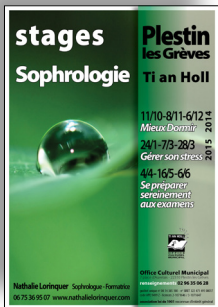
Tarif 35 € + adhésion OCM

puis deux autres samedis en mars et mai 2015 aux mêmes horaires

Venez découvrir de petites astuces afin de préparer un repas de fêtes sans stress avec Gwen Rouvière.

1<sup>er</sup> des 3 thèmes abordés cette année. À chaque thème, une entrée, un plat et un dessert seront étudiés, préparés puis dégustés dans une ambiance conviviale. Thèmes à suivre : Pâques et Le poisson.

Inscriptions ouvertes dès maintenant.



**Plestin les Grèves**  
Ti an Holl  
11/10-01/11-01/12  
Mieux Dormir  
24/11-03/12/15  
Gérer son stress  
44-165-66  
Se préparer sereinement  
aux examens  
Nathalie Lorinquer - Sophrologue - Formatrice  
02 96 35 06 28 www.nathalinelorinquer.com  
Office Culturel Municipal  
22310 PLESTIN

## Stage Sophrologie "Mieux dormir"

samedi 6 décembre de 14 h 30 à 17 h ● Ti an Holl

Tarif 40 € / 35 € demandeurs d'emploi + 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 €

Hélène Briot et Nathalie Lorinquer - **Et pourquoi ?**

samedi 13 décembre à 16 h ● Ti an Holl - Salle Prigent Spectacle tout public à partir de 5 ans

Dis, et pourquoi la mer est salée ? Et pourquoi il ne faut pas dire que les enfants ne racontent que des bêtises ? Et pourquoi il faut apprendre à réfléchir ? Et pourquoi les grenouilles coassent-elles ? Et pourquoi, et pourquoi et pourquoi... Des milliers de pourquoi qui font grandir et quelques contes pour proposer des réponses...

Pour petites et plus grandes personnes !

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



**Plestin les Grèves**  
Ti an Holl  
Contes  
et soupe 18 h  
15 novembre  
Dormez en regardant délicat  
avec Marie Claff'Nina  
17 janvier  
Contes de la Presqu'île  
avec Yann Quere  
28 février  
Fèves d'Outre Manche  
avec Claire Goubaix  
& Laurence Gallas  
Contes  
et goûter 16 h  
13 décembre  
Et pourquoi ?  
avec Hélène Briot &  
Nathalie Lorinquer  
Office Culturel Municipal  
22310 PLESTIN

## 3<sup>e</sup> Biennale des Artistes Amateurs

du 9 au 22 février 2015 ● Ti an Holl

Gratuit

Inscriptions ouvertes jusqu'au 12 décembre

Ce salon est destiné à faire découvrir les œuvres de dessins, peintures, sculptures et photos de personnes qui travaillent dans la discrétion de leur atelier.

Si vous désirez participer à cette exposition d'amateurs qui ne peut réunir qu'une trentaine d'artistes, il convient de faire parvenir à Ti An Holl par courriel ou courrier postal votre candidature accompagnée de quelques photos de vos réalisations. Une fiche d'inscription vous sera alors envoyée accompagnée des modalités et des informations nécessaires au bon déroulement de cette manifestation.



**Plestin les Grèves**  
Ti an Holl  
9 au 22  
février  
2015  
EXPOSITION  
• Dessin  
• Peinture  
• Photos  
• Sculpture  
GRATUIT  
Office Culturel Municipal  
22310 PLESTIN