

## Les Contes du Samedi Soir

Tarifs : 5 €, 4 € et 3 €

Yann Quéré - **Les contes de la presqu'île**  
samedi 17 janvier à 18 h • *Ti an Holl - Salle Prigent*

**Spectacle tout public à partir de 5 ans**

Une presqu'île, entre terre et mer, c'est comme un conte, entre rêve et réalité.

Dans les légendes, on dit que les marins ne sont ni morts ni vivants, entre les deux, entre réel et imaginaire. Ainsi, sirènes, dragons, revenants, et tant d'autres se racontent.

L'Ogre voleur d'enfants, Guinaro et les guinés, L'Ankou et sa charette, la souris et le fromage de ce pauvre Maudez... Et si tous ces personnages prenaient pied dans la réalité, juste le temps d'une journée dans une ambiance magique...

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

## Stage Sophrologie "Mieux dormir"

samedi 17 janvier 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.

## Stage Sophrologie "Gérer son stress"

samedi 24 janvier de 14 h 30 à 17 h • *Ti an Holl*

**Tarif 40 € / 35 € demandeurs d'emploi + adhésion OCM**

Quels sont les causes, les mécanismes et les conséquences du stress? Développer sa propre stratégie de gestion du stress...

## Concours de poésie "L'insurrection poétique"

Inscriptions ouvertes jusqu'au 28 février

**Gratuit**

Le concours est gratuit et ouvert à toutes et à tous, que vous soyez de Plestin ou d'ailleurs. Trois catégories seront distinguées : enfants, jeunes et adultes.

La participation sur le thème "L'insurrection poétique" consiste en un poème en expression libre, rédigé en français ou en breton, ne dépassant pas une feuille A4, manuscrit ou dactylographié.

Le 1er prix se verra remettre un abonnement d'un an à la médiathèque de Plestin les Grèves et une publication de son poème. Les participants recevront tous une impression de leur œuvre ainsi qu'un livre au moment de la remise des prix. Par leur participation au concours, les candidats acceptent la publication non rémunérée de leurs œuvres à des fins artistiques et culturelles.

Chaque candidat doit remettre ou envoyer son poème ainsi que ses coordonnées et âge à Ti an Holl de préférence par mail à [tianholl@plestinlesgreves.com](mailto:tianholl@plestinlesgreves.com) ou par courrier Ti an Holl - 7 Place d'Auvelais - 22310 Plestin les Grèves. La remise des prix du concours aura lieu le vendredi 20 mars en clôture du Printemps des Poètes 2015.

