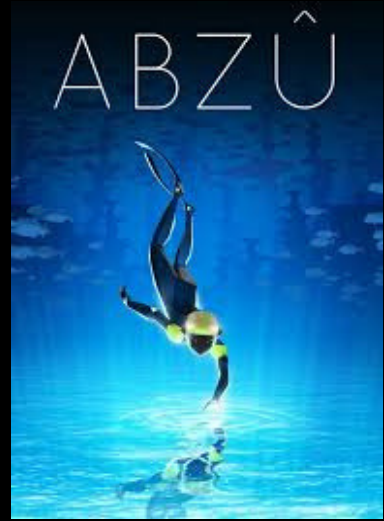


TRANS'FAIRE II
À L'ANTENNE DE FougÈRES

SÉLECTION BIEN-ETRE
JEUX VIDÉO

ABZÛ

Aventure contemplative
subaquatique, délassante



FLOWER

Ode à la nature et à la vie où
vos actes participent à l'
onirisme et la poésie du jeu

JOURNEY

Devenez explorateur d'un
monde ancien où se
conjugue beauté et paisibilité



ZEN BOUND I&2

Défi et poésie se mêlent pour
coloriser de jolies pièces de bois.
"Casse tête" sympathique et
relaxant



WII FIT

& la balance board
Travailler votre équilibre et
votre respiration depuis
votre salon.



RIME

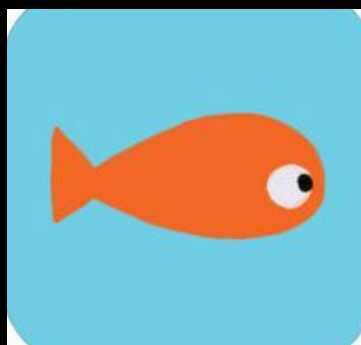
Rime est un jeu d'action-aventure
et de réflexion où graphisme et
musique sont à couper le souffle

À L'ANTENNE DE Fougères

SÉLECTION BIEN-ETRE

APPLIS JEUX

LA PLUIE A MIDI



Editions Volumique
2,29 € Android & ios
Age conseillé : 2/6 ans

Livre associé 14,95€



PRUNE

Graine cherche lumière :
Contemplatif, graphique et ludique

3,99€ Android & 4,99 € ios



ALTO'S ODYSSEY

Aventure où la beauté du paysage
vous submerge

gratuit Android & 5,49€ ios

COLOR ZEN

Quand la couleur rencontre la
musique, un jeu de réflexion d'un
nouveau genre
gratuit Android



BOTANICULA

Aventure au coeur de la nature où
des petites bêtes évoluent avec
humour

5,49 € ios & 9,99€ Steam

SPIRITS

Beau et simple : inspiré des lemmings, jeu de
réflexion qui consiste à guider les esprits de
la nature

3,49€ ios / 3,99€ Steam & démo gratuite Android



À L'ANTENNE DE FOUGÈRES

SÉLECTION BIEN-ETRE

JEUX DE SOCIÉTÉ



LOTUS

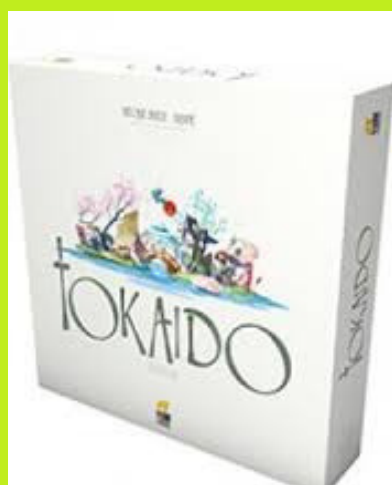
Videz votre esprit et réfugiez vous dans la tranquillité du jardin du lotus.

Anglais à partir de 8 ans 30mn à 1h 2 à 4 joueur(s)

TOKAÏDO

Les joueurs sont des voyageurs du Japon d'autrefois. Ils vont arpenter le prestigieux Tokaido, la route de la Mer de l'Est et tenter de faire de ce voyage une expérience des plus enrichissantes.

Français à partir de 8 ans 30mn à 1h 2 à 5 joueur(s)



KODAMA

Les esprits de l'arbre Devenez le gardien de votre arbre. Aidez-le à pousser harmonieusement en lui ajoutant des branches décorées pour gagner des points. À la fin de chaque saison, accueillez sur vos branches un Kodama, Esprit de l'arbre, qui vous offrira des points (d'Écho ou de Bonheur) s'il s'y sent bien.

Français à partir de 8 ans 30mn à 1h 2 à 5 joueur(s)

LA LEGENDE DU CERISIER

Ne faites pas une fleur à vos adversaires !

Français à partir de 8 ans moins de 30mn 2 à 4 joueur(s)



HARU ICHIBAN

Dans une atmosphère zen, faites fleurir des nénuphars colorés à la surface d'un bassin japonais et créez des alignements harmonieux sous l'effet du "vent du printemps" (Haru Ichiban) pour devenir le jardinier de l'Empereur.

Français à partir de 8 ans moins de 30mn 1 à 2 joueur(s)

En cliquant :

- . sur la vignette : accédez à la vidéo des règles du jeu
- . sur le descriptif : accédez à un site de vente détaillant les caractéristiques du jeu

À L'ANTENNE DE Fougères

SÉLECTION BIEN-ETRE

MÉDITATION & RELAXATION



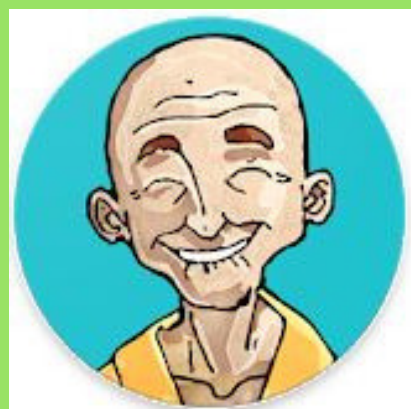
NAMATATA

Application

Méditation moderne et positive
gratuit sur Android et ios

MÉDITER AVEC PETIT BAMBOU

Application & site web
(contenu disponible en livre)
gratuit sur Android et ios



RESPIRELAX+

Application

Mieux vivre le stress en gérant
sa respiration

gratuit sur Android et ios

TINGLES ASMR

Autonomous Sensory Meridian Res-
ponse
(méthode de relaxation auditive)

Application gratuite sur Android et ios
mais achats intégrés



Présence de liens, actifs en cliquant sur les vignettes

À L'ANTENNE DE Fougères
SÉLECTION BIEN-ETRE
**BIBLIOTHÉRAPIE &
FEEL GOOD BOOK**

QU'EST-CE QUE LA BIBLIOTHÉRAPIE ?

Article de Françoise Alptuna

Association Française de Bibliothérapie



**CONNAISSEZ-VOUS LA
BIBLIOTHÉRAPIE ?**

Sélections d'articles par la Médiathèque
de Fontaine- Etoupefour (Calavados)



**"LES LIVRES PRENNENT SOIN DE
VOUS..." SÉLECTION**

de Soazic-Françoise Boucard
sur BABELIO



FEEL GOOD

Ces livres qui font du bien...

BIBLIO

Sélection DECITRE

Sélection sur BABELIO

ARTICLE La lecture : une pratique
bénéfique à tout âge ! Conseils de la CAF

PODCAST

Emission Grand bien vous fasse !



"Ces livres qui nous font du bien
et qui nous font rire" 26 mai 2017

**FOCUS SUR LES
FEEL GOOD BOOK**

Avec BulleDop & LiliBouquine
Bibliothèque d'Annecy

