



**Pendant cette période de fermeture, la médiathèque souhaite vous accompagner au quotidien en vous proposant une lettre d'informations hebdomadaire.**



**Vous y trouverez des liens vers des ressources numériques,  
des coups de cœur, des idées...**

**Cette semaine une petite sélection autour de la [zénitude](#).**



## Applications zen

	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>5 minutes de yoga</b></li></ul> <p>Une application gratuite qui vous permet de pratiquer 5 postures de yoga par jour. En 5 x 40 sec., recentrez-vous et commencez votre journée sereinement. Une appli simple, sans fioriture qui peut vous donner envie de découvrir cette discipline.</p> <p>Disponible sur Playstore et Appstore</p>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>I love hue</b></li></ul> <p>Une très belle application gratuite qui vous plonge dans de magnifiques puzzles colorés. Une musique relaxante, un univers feutré tout en douceur et délicatement coloré. Un vrai coup de cœur !</p> <p>Disponible sur Playstore et Appstore</p>


## Découvertes

	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Un site de la LPO très sympa pour écouter les oiseaux en temps de silence</b></li></ul> <p><a href="https://auvergne-rhone-alpes.lpo.fr/Participez-au-defi-Confines-mais-aux-aguets">https://auvergne-rhone-alpes.lpo.fr/Participez-au-defi-Confines-mais-aux-aguets</a></p>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Besoin de calme et d'un instant de pure contemplation loin du bruit du monde? En ces temps anxieux redécouvrons les vertus de notre nature...</b></li></ul> <p><a href="#">Contempler la nature</a></p>


## Pour les plus jeunes

	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Activités et lectures</b></li></ul> <p>Claude Ponti propose de nombreuses activités autour de son univers.</p> <p>« Allorvoualla: Vous trouverez chaque jour vers 10h, le matin, sur <a href="http://frama.link/faistonalbum">frama.link/faistonalbum</a> des petites Chozafères pour les enfants. Chaque jour une nouvelle Chozafère. À IMPRIMER, POUR JOUER. Au fil du temps de quoi se faire un album à soi même son album perso à soi tout seul ..... »</p>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Une histoire et... Oli</b></li></ul> <p>Pour amorcer la nuit en douceur, France Inter propose des histoires racontées par de nombreux auteurs (Katherine Pancol, Zep, Delphine de Vigan, Guillaume Meurice...). Des histoires pour les 5-7 ans.</p> <p><a href="https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli">https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli</a></p>

## Pour les abonnés

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cours de yoga ou de pilates, la plateforme Skilleos vous propose des vidéos d'apprentissage sans modération. Testez, vous ne prenez aucun risque !</li></ul> <p>Pour vous connecter, toutes les explications sur le site Internet de la médiathèque</p> <p><a href="http://www.mediatheque-digne.fr">www.mediatheque-digne.fr</a></p>
---	---

## Pratique

 FRANCE NUM	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>France Num</b> a publié un guide pour "bien vivre le confinement". Faire face au stress lié à la période, organiser le télétravail... ce guide vous propose des outils et solutions pour vaincre l'anxiété que le confinement peut engendrer.</li></ul> <p><a href="#">Consulter le guide</a></p>
---	--

### **Médiathèque François Mitterrand Provence Alpes Agglomération**



7, rue Colonel Payan - 04000

[www.mediatheque-digne.fr](http://www.mediatheque-digne.fr)

[www.facebook.com/mediathequedigne](https://www.facebook.com/mediathequedigne)

04.92.31.28.49.

