

Crazy, Stupid, Love / film de John Requa et Glenn Ficarra | Requa, John Vidéo | 2012

Résumé : A tout juste quarante ans, Cal Weaver mène une vie de rêve - bonne situation, belle maison, enfants formidables et mariage parfait avec sa petite amie du lycée. Mais lorsqu'il apprend que sa femme, Emily, le trompe et demande le divorce, sa vie parfaite s'écroule. Pire, dans le monde des célibataires d'aujourd'hui, Cal, qui n'a plus dragué depuis des lustres, se révèle un modèle d'anti séduction. Passant désormais ses soirées à bouder tout seul au bar du coin, l'infortuné Cal est pris en main comme complice et protégé d'un séduisant trentenaire, Jacob Palmer. Pour l'aider à oublier sa femme et à commencer une nouvelle vie, Jacob tente de faire découvrir à Cal les nombreuses perspectives qui s'offrent à lui : femmes en quête d'aventures, soirées arrosées entre copains et un chic supérieur à la moyenne...

Bonus : Scènes coupées..

[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Adulte	CRA



Soulager le stress : méditation, relaxation et restorative yoga / Elsa Skotnicki | Skotnicki, Elsa

Livre | 2020

Trente exercices pour gérer son stress en pratiquant la relaxation, la méditation et le yoga réparateur. Avec de courtes séquences accessibles partout, notamment au bureau. ©Electre 2020

[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
Jacques Brel (Magny-les-Hx)	Espace Adulte	612 SKO



Relaxation - Partie 1 |

Formation en ligne |

Rien de mieux que la relaxation pour se détendre et être zen ! Cette discipline se concentre sur la respiration (abdominale, thoracique, nasale) en enchaînant différentes techniques de respiration pour vous détendre aussi bien mentalement que physiquement.

La relaxation passe par une baisse du tonus musculaire et une déconnexion mentale obtenues par une prise de conscience de son corps. Ce travail s'effectue allongé sur le dos ou assis.

La relaxation invite à la détente et au bien-être !

Retrouvez l'intégralité de nos cours de relaxation pour évacuer le stress, être zen, vous détendre avec un coach spécialiste qui saura vous mener sur les chemins du bien-être.

[Plus d'informations...](#)



La crêperie des petits miracles : roman / Emily Blaine | Blaine, Emily

Livre | 2020

Pour éviter le burn-out, Adèle a quitté le grand restaurant parisien où elle cuisinait pour se réfugier chez une amie de sa grand-mère à Saint-Malo. Dans la crêperie de Joséphine, elle se reconstruit peu à peu en s'occupant du service. Au sein de ce cocon chaleureux, elle rencontre une galerie de personnages aussi touchants qu'attachants. Mais l'établissement est bientôt menacé de fermeture. ©Electre 2020

[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	R BLA
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion adultes	R BLA
Le Château (Plaisir)	Espace Adulte	R BLA
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Adulte	R BLA



Cousez une bouillotte sèche et sa housse |

Formation en ligne |



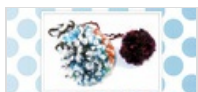
Fabriquer une bouillotte sèche plutôt que de miser sur la bouillotte classique est une solution économique et pratique, aussi bonne pour la planète que pour les courbatures. Qu'elle se garnisse de noyaux de cerise, de riz ou de haricots, la bouillotte sèche apaise, réchauffe, déco... et se coud en quelques minutes, débutant ou pas !

Une bouillotte sèche, contrairement aux bouillottes remplies d'eau bouillante, est remplie de graines ; céréales, légumineuses, ou l'incontournable bouillotte en noyaux de cerises. Sa texture s'apparente à celle des coussins à billes.

Elle peut prendre n'importe quelle forme ; rectangulaire, tubulaire, arrondie, carrée, en forme de coeur ou d'animaux...

Elle se chauffe généralement au micro-onde, elle peut également être être chauffé au four traditionnel, sur le radiateur ou un autre élément de chauffage non brûlant.... Mais elle peut aussi être utilisée froide.

[Plus d'informations...](#)



Créez de magnifiques pompons avec vos enfants |

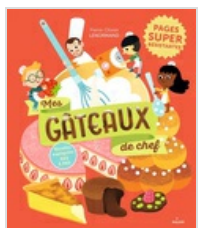
Formation en ligne |



Envie de personnaliser vos vêtements ou les textiles de la maison, décorer le sapin de noël ou juste occuper vos enfants ? Ça tombe bien ! Voici une vidéo pour apprendre à fabriquer des pompons colorés.

Fabriquer des pompons est une activité idéale pour les jours pluvieux (ou de canicule !). Très facile à faire, vos enfants prendront vite le coup de main et cela les occupera tout en développant leur créativité et leur dextérité.

[Plus d'informations...](#)



Mes gâteaux de chef / recettes de Pierre-Olivier Lenormand | Lenormand, Pierre-Olivier

Livre | 2018

Quarante recettes pour préparer, avec l'aide d'un adulte, de gros gâteaux à partager, des crèmes et des mousses à déguster ou encore de petits desserts pour le goûter. Le chef cuisinier décrit les ingrédients, les ustensiles et les techniques nécessaires, puis détaille chaque étape de la préparation. Electre 2018



[Plus d'informations...](#)

Site

Fonds

Cote

Jean Rousselot (Guyancourt)

Espace Adulte

640 JEU



Moi, je goûte toute l'année ! / Stéphanie de Turckheim | Turckheim, Stéphanie de

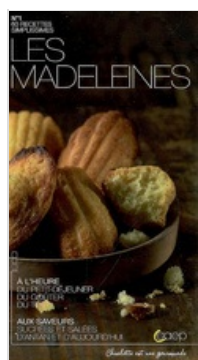
Livre | 2010

120 recettes sucrées et salées regroupées en quatre thèmes : goûters à emporter, goûters comme chez mamie, goûters rigolos, goûters d'anniversaire. Des en-cas malins et équilibrés pour tous les goûts.



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Bibliobus	Espace Adulte	641.86 TUR



Les madeleines : 60 recettes simplissimes : à l'heure du petit-déjeuner, du goûter, du thé, aux saveurs sucrées et salées d'antan et d'aujourd'hui / recettes et textes de Michel Rubin | Rubin, Michel

Livre | 2007

Les recettes traditionnelles et classiques de madeleines sucrées ou salées, mais aussi d'autres avec des alliances originales de goûts et d'épices... Electre 2017



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Adulte	643 MAD



Goûter à Londres : 100 recettes |

Livre | 2019

Cent recettes de gâteaux britanniques : cake aux fruits confits, scones au gingembre, cookies aux épices, cupcakes à la pistache, muffins à la framboise ou encore banoffee pie. ©Electre 2019



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	641.594 ANG
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	641 MON
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Adulte	648 PAT



Sauvés par la sieste : petits sommes et grandes victoires sur la dette de sommeil / Brice Faraut | Faraut, Brice

Livre | 2019

20 % de la population française est en manque de sommeil chronique. Les personnes sont épuisées et leur santé est menacée. L'auteur propose la sieste comme la meilleure et la seule des solutions. ©Electre 2020

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Le Château (Plaisir)	Espace Adulte	613.7 FAR
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Adulte	612 SOM



Eloge de la sieste / Bruno Comby | Comby, Bruno

Livre | 2016

Une apologie de la sieste dont les bienfaits sont innombrables et scientifiquement démontrés. Electre 2016

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	613.7 COM



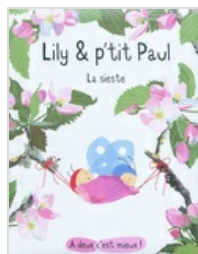
La sieste de Moussa / texte Zemanel | Zemanel

Livre | 2008

Pour chasser la souris qui l'empêche de dormir, le petit Moussa appelle son chat mais ce dernier est trop occupé à ronronner et à griffer. Il appelle son chien pour faire fuir le chat, mais le chien est si bruyant qu'il fait appel à un lion. Quand Moussa se retrouve avec un éléphant à ses côtés il n'a plus qu'à faire appel à la souris pour le faire fuir. Conte-randonnée sur le sommeil et le bruit.

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Doudou et Cie	C1 ZEM
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	C ZEM



La sieste / Isabelle Gibert |

Livre | 2010

Lily n'arrive pas à accrocher son hamac pour faire la sieste. Par chance, voilà p'tit Paul le papillon qui, lui, sait très bien faire les noeuds. Une histoire sur l'entraide.

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	BB C
CRPE (Guyancourt)	BCD	A GIB SOM
Le Phare (Maurepas)	Espace Jeunesse	BB GIB