

ATELIER D'EVEIL CORPOREL A SIGOYER (O4)

« Le corps en mouvement »

L'Association EVEIL propose un atelier d'éveil corporel à Sigoyer le mercredi 31 octobre 2018 de 10h à 12h dans la salle communale.

L'atelier est ouvert aux enfants entre 4 et 10 ans et aux parents et/ou grands-parents qui souhaitent réaliser les jeux et « exercices » proposés aux enfants.

De 10h à 11h : l'atelier.

De 11h à 12h : discussion / échanges avec les parents et les grands-parents.

8 enfants maximum.

Tarif de l'activité : 5 € par enfant + adhésion libre à l'association EVEIL.

Pour tout renseignement et INSCRIPTION, contactez Caroline Legouez

06 80 51 78 00

Page Facebook : fb.me/EVEILO4

Qu'est-ce qu'un atelier d'éveil corporel ?



Une séance corporelle démarre par un exercice de connexion au corps (respiration – travail de l'attention – méditation guidée) et se termine par un moment de détente (histoire apaisante, respiration douce – relaxation). Chaque atelier est unique. Le corps se met doucement en mouvement avec un échauffement ludique. Des postures de yoga, des jeux d'équilibre et de dynamisation s'enchaînent au rythme et selon les émotions de chacun.

L'Association EVEIL a pour objet l'accompagnement à la découverte de soi et du monde qui nous entoure à travers une diversité d'activités qui font sens culturellement, dans un environnement sécurisant et guidé par un soutien personnalisé.

Elle est un endroit pour observer, rêver, éveiller ses sens, bouger, créer, partager...