

ATELIER PARENTS/ENFANTS A SIGOYER (04)

« Massage en famille »

Mercredi 30 JANVIER 2019

L'Association EVEIL propose un atelier « Massage en famille » à Sigoyer le mercredi 30 janvier 2019 de 17h à 18h30 dans la salle communale.

L'atelier est ouvert aux parents et enfants dès 3 ans ainsi qu'aux grands-parents et petits-enfants.

5 familles maximum, inscription obligatoire.

Tarif de l'activité : 20 € (1 adulte/1 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](https://www.facebook.com/EVEILO4)



Mieux communiquer, mieux se connaître et mieux se respecter : le **massage en famille** a pour objectif de renforcer les liens familiaux. Il contribue au bien-être des enfants et de leur entourage, stimule le respect de soi et des autres, a un effet calmant et relaxant.

L'atelier démarre par un exercice de connexion au corps (respiration – travail de l'attention – méditation guidée). Des gestes de massage simples sont expliqués puis reproduits par deux. Un moment co-créatif et ludique est proposé suivi d'un échange sur les bienfaits du toucher. La séance se termine par un moment de détente (histoire apaisante – respiration douce – relaxation).

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...