

# Sam. 28 sept. | Prendre soin de soi

Atelier/gym douce autour de l'automne, la Rate, l'ancrage, déposer le mental.  
Comprendre les mots du corps pour appréhender ses maux.

Voyage entre vision occidentale et orientale.

Exercices doux pour ressentir, conscientiser et s'approprier...

A apporter : plaid, coussins, tenue pour bouger

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 28 septembre - 14 h à 16 h 30 -	Sarah MONNIER, BUCHAILLE, Kinésithérapeute et praticienne en Biokinergie (mélange d'ostéopathie douce et d'énergétique de la Médecine Chinoise)	-20 € adhérent / 28 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Sam. 28 sept. | Qi Gong de l'automne : Libérez votre respiration

Le Qi Gong fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui à l'automne associe l'organe les poumons et la nature ralentissant en transition vers l'hiver associé l'émotion la tristesse et la mélancolie.

Aux mouvements lents et souples, avec étirements doux et relâchements, le Qi Gong associe une respiration lente et profonde qui contribue à faire circuler l'énergie dans tout le corps et à apaiser tout notre être.

Notre respiration est parfois trop rapide, souvent bloquée pour des raisons d'ordre émotionnel, empêchant notamment le bon fonctionnement du diaphragme, muscle principal de la respiration.

Il s'agit de libérer la cage thoracique pour qu'elle s'ouvre dans toutes les directions et libérer le diaphragme pour une bonne respiration abdominale et amener ainsi à une respiration complète.

Nous pratiquerons des mouvements doux pour équilibrer l'énergie dans nos poumons et évacuer les excès d'émotions associées

Lieu : MJC Flacé

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 28 septembre - 9 h à 12 h -	Catherine THIVENT, certifiée Moniteur d'arts Martiaux, Arts Energétiques Chinois Educateur sportif	18 € adhérents / 27 € Billetterie à l'accueil ou en ligne

---

## **Sam. 28 sept. | Découverte de l'ayurveda**

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle de l'Inde. C'est un art de vivre ancestral qui permet de préserver la santé, d'harmoniser le corps et l'esprit avec l'environnement, et d'équilibrer les énergies grâce à des méthodes douces et naturelles comme les massages, l'alimentation saine, les épices et les plantes, le yoga, la méditation...

Découvrez son histoire et ses fondements : l'énergie vitale Prana, les 5 éléments, les 3 Doshas, Agni ou le feu digestif...

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 28 septembre - 10 h à 11 h 30 -	Adeline BUIRON, créatrice d'Ayurveda Au Natur'elle, praticienne bien-être spécialisée en soins ayurvédiques (massages, naturopathie)	19 € adhérent / 25 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## **Sam. 28 sept. | Moment création parents/enfants : mini livre interactif des émotions**

Lors d'un moment complice parent(s)/ enfant, nous réaliserons un mini livre interactif sur le thème des émotions.

A apporter : blouses

<b>Horaires</b>	<b>Animatrices</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 28 septembre - 10 h à 11 h 30 -	Audrey SUAU, artiste, illustratrice	25 € adhérent / 30 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## **Sam. 28 sept. | Jouons ensemble (0**

# à 3 ans) - Jeux

Venez expérimenter des temps ludiques avec votre enfant autour de jeux... Parce que le développement psychoaffectif est la clé de la formation d'êtres humains intégraux et responsables, dotés d'une bonne estime et maîtrise de soi, de confiance et de compétence...

Venez rejoindre notre espace de jeu libre, vous découvrirez une variété de jeux de société, de jeux de construction et de jeux surdimensionnés. Vous pourrez observer votre enfant s'épanouir en toute autonomie ou partager un moment convivial en jouant ensemble, vivre des moments parent/enfant hors du contexte quotidien, renforcer les liens familiaux par le jeu, établir un espace sécurisant exempt de jugements, stimuler la communication entre parents et enfants et échanger entre parents...

## **Horaires**

Samedi 28 septembre  
- 10 h à 12 h -

## **Animatrice**

Catherine NAVILLE,  
auxiliaire de puériculture

## **Tarif**

3 € par binôme et 1 € par  
personne supplémentaire

Billetterie à l'accueil ou  
sur le site de la MJC