

Sam. 23 nov. | Jouons ensemble (0 à 3 ans) - Yoga massage

Espace ressources parent/ enfant (0 / 6 ans)

Venez expérimenter des temps ludiques avec votre enfant autour du yoga... 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...

L'atelier est composé de jeux de yoga faciles à retenir et à reproduire chez soi, construit autour de musiques, de comptines et de postures de yoga inspirées de la nature. Un temps pour partager des moments de rire et de joie et pour permettre à l'adulte et à l'enfant de renforcer leur complicité.

Venez expérimenter des temps ludiques avec votre enfant !

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 23 novembre - 10 h à 12 h -	Catherine NAVILLE, auxiliaire de puériculture	3 € par binôme et 1 € par personne supplémentaire Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 23 nov. | Découverte : Calligraphie gestuelle

« La calligraphie ce sont des traces écrites au hasard de la volonté et à la volonté du hasard »

Travail avec brou de noix et encre de chine sur papier. Utilisation d'outils

improbables et classiques de calligraphie.

Cycle de trois samedis : 23/11, 30/11, 07/12

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 23 novembre - 14 h à 17 h -	Jean-Luc PIGACHE Médecin généraliste retraité, calligraphe amateur passionné par les jeux d'écriture et les textures graphiques.	40 € / 30 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 23 nov. | Atelier Yoga

Kerry propose 2 heures de Hatha Yoga, à la fois douces et dynamiques, pour se reconnecter au corps, améliorer la respiration et vivre pleinement l'instant présent. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, explorez cet art de vivre à travers des postures rythmées par la respiration. La séance inclue des exercices de pranayama, mudras, bandhas, chant de mantras, relaxation et méditation.

Kerry partage avec joie cet enseignement pour développer la qualité de la présence et l'équilibre physique et psychique.

Le Yoga, bien plus que ce qui se passe sur le tapis, est une invitation à se reconnecter à la terre pour s'élever et revenir à l'essentiel.

A apporter : coussin de méditation, couverture et bouteille d'eau. Lieu : MJC Flacé

Je vous invite à dérouler votre tapis et à commencer ce voyage...

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 23 novembre	Kerry	JEWELL, 15 € adhérent / 22 €

- 9 h 30 à 11 h 30 -

professeure de yoga
Billetterie à l'accueil ou
diplômée de La Fédération
sur le site de la MJC
Française de Hatha Yoga

Sam. 23 nov. | Le Do-in : L'équilibre au bout des doigts

« L'équilibre au bout des doigts »

Do-In signifie "l'entretien de la voie", issu de la médecine traditionnelle chinoise, il s'agit d'un Shiatsu auto-administré. C'est donc, une technique d'auto-massage (pressions, frictions, tapotement des doigts) sur l'ensemble du corps, d'étirements et d'exercices simples.

Le Do-In est une pratique préventive, elle permet d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps.

Horaires

Samedi 23 novembre

- 9 h 30 à 11 h -

Animatrice

Francoise

praticienne et spécialiste

en Shiatsu et Do In

diplômée de l'école IOKAI.

Enseignante en QI GONG

diplômée de l'IEQG

Tarif

LETY, 20 € / 15 € (adhérent)

Billetterie à l'accueil ou

sur le site de la MJC