

# Sam. 22 fev. | Auto-massage Abhyanga

L'Ayurveda est une médecine holistique d'origine indienne. 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. Issu du massage traditionnel de l'Inde, apprenez un rituel simple et agréable, pour vous masser ensuite chez vous, pour relâcher les tensions, apaiser les douleurs, diminuer le stress... Cette initiation est précédée par une méditation.

Merci d'**apporter** une grande serviette de bain (pour recouvrir les tapis de yoga qui sont fournis), et prévoir une tenue confortable type gym / yoga.

Un flacon d'huile de massage (sésame) est **offert**. Le protocole est fourni à la fin de l'initiation.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 22 février - 10 h à 11 h 30 - <b>MJC Héritan</b>	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. 22 fev. | Jouons ensemble : 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 22 février

- 10 h à 12 h -

**MJC Héritan**

### **Animatrice**

Catherine NAVILLE, 3€ par binôme parents /  
animatrice danse ludique enfants  
et auxiliaire puéricultrice

### **Tarif**

1€ par personne  
supplémentaire

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