

Une « Bulle d'Air » Relaxation

C'est quoi ?

Un moment juste pour toi, te **DETENDRE, RESPIRER** grâce à la **relaxation** et un instant de **méditation guidée, de calme** : être à l'écoute de ton souffle, ton corps, tes sensations, tes émotions...
(Pratique debout, assis, allongé)

Pour qui ?

Enfants de 6 à 11 ans
Ados de 12 à 18 ans

Comment ? quand ? Où ?

45 min à 1h le mardi à 18h ou 19h
à Chamboeuf (précisions à la rentrée)

Groupes et horaires variables en fonction de l'âge (10-15 personnes maximum)

Viens comme tu es, pour être à l'aise, avec un tapis, un coussin, une serviette, une couverture...

Pourquoi ?

Gérer le stress / surmonter les peurs
Besoin d'un moment de calme
Se sentir mieux dans son corps et sa tête
Etre plus confiant / Etre à l'aise avec les autres
Développer ses capacités
Favoriser le sommeil / Evacuer la fatigue
Renforcer la concentration / Limiter l'hyperactivité...

Temps d'accueil
Exercices de relaxation dynamique
Temps calme, méditation guidée
Temps d'échanges

Nadège Montès
Renseignements au 06 24 62 80 21