

# Descriptifs de quelques activités :

## Hatha Yoga doux & relaxation sonore adultes

Des séances qui mêlent le mouvement à la douceur au fil des postures et des techniques de respiration. Un temps de relaxation sonore (bols tibétains) ainsi qu'un temps méditatif sont inclus, afin de libérer le mental et d'entrer en relaxation profonde.

La pratique est ouverte à tout public ; elle peut être adaptée avec une chaise, pour éviter les assises au sol.

## Hatha Yoga doux & relaxation enfants

Des séances ludiques pour mettre les plus petits au contact de leur corps, de leur respiration et de leur intériorité avec relaxation sonore (bols tibétains).

Permettre à un enfant de découvrir le Yoga dès son plus jeune âge est un cadeau précieux qui lui apportera les clés nécessaires pour faire face aux défis de notre monde moderne et développer la conscience de son corps et de son esprit.

## Gym aérienne tous petits

Pour les 5-8 ans, Valentine propose une palette d'agrès : pole, tissu et cerceaux pour se suspendre et découvrir l'équilibre

## Sports Co

Des jeux d'opposition et de collaboration pour s'initier aux sports collectifs, et mise en situation au cours de l'année avec des sports collectifs classiques comme : basket, hand ball, flag...

## Programme activité multi-arts 2023 2024

Découvrir des techniques variées d'art et d'artisanat : vitrail, reliure,

aquarelle, gravure, un samedi matin par mois de 9h 13h

- Samedi 14 octobre : atelier découverte de la gravure en taille d'épargne avec Jeanne Dorin à la Maison de l'Aventure à La Chapelle
- Samedi 18 novembre/samedi 25 novembre (2 ou 3 groupes) : atelier de prise en main des techniques du vitrail avec Valérie Roux à St Martin
- Samedi 2 décembre /samedi 9 décembre : atelier découverte des subtilités de la reliure, pour fabriquer un carnet avec Valérie Servien à l'Atelier du Tilleul à St martin
- Samedi 13 janvier : atelier corps et expressivité avec Jeanne Dorin à la Maison de l'Aventure
- Samedi 3 février : atelier découverte des nuances douces de l'aquarelle avec Toine à la Maison de l'Aventure
- Samedi 9 mars : approfondir les possibilités de l'aquarelle avec Toine à la Maison de l'Aventure
- Samedi 6 avril/samedi 13 avril (2groupes) : deuxième atelier vitrail avec Valérie Roux à l'atelier du cht'i vitrail à St Martin
- Samedi 4 mai/samedi 11 mai (2groupes) : deuxième atelier de reliure avec Valérie Servien à l'atelier du tilleul à St martin