

## ATELIERS RÉCRÉATIFS

### « Fabrication de balles anti-stress »

Lors de ces 2 ateliers, vous allez vous servir de la physique pour combattre le stress ! Vous pourrez fabriquer une balle à malaxer, très relaxante et agréable au toucher ... un cadeau idéal pour tous, petits et grands.

Une **balle anti-stress** est un jouet souple destiné à être pressé et malaxé dans la main. Certains médecins attribuent à ce type de jouets des propriétés relaxantes. En effet, quand nous sommes stressés, nous cherchons des moyens de libérer nos tensions : le mouvement mécanique et répété de la balle dans la main sollicite notre cerveau, le forçant alors à se concentrer sur autre chose que le stress. De plus, la balle appuie sur les nerfs de la main ce qui a un effet calmant.!

Certains professeurs d'école les autorisent en classe. *(Prévoir blouse ou tablier pour l'atelier)*

Pour clôturer l'atelier merci d'**apporter un goûter à partager.**

**Dates : les 2 et 24 novembre 2018**

**Lieu :** 68 Faubourg Ste Colombe 09700 SAVERDUN

**Horaire : de 14h00 à 18h00**

**Participation aux frais fournitures incluses : 2 €/participant à régler sur place**

**Renseignement :** Roman Corine : 07 69 95 33 49

**Inscription obligatoire auprès de :** Corine : [afep09.corine@afep.asso.fr](mailto:afep09.corine@afep.asso.fr) – 07 69 95 33 49

