



Atelier «Prise de conscience par le mouvement»

Animé par Mélanie Steiner, praticienne Feldenkrais, musicienne et professeur de flûte traversière

L'antenne Hérault propose aux enfants **de 7 à 12 ans** un atelier pour :



- Etre mieux dans son corps
- Etre plus détendu
- Apprendre à respirer
- Développer la confiance en soi
- Prendre conscience de son corps pour mieux le respecter

Mélanie proposera aux enfants d'explorer, de façon ludique, des combinaisons de mouvements connus ou inhabituels. (Ramper comme un lézard, jeu d'observation et d'imitation, observation et manipulation d'Oscar, le petit squelette)

La matinée se déroulera à l'intérieur pour les mouvements au sol et en extérieur pour les activités debout (au parc Leenhardt qui se trouve en face de la salle).

Prévoir une tenue confortable qui n'entrave pas les mouvements.

Date : Samedi 17 juin 2017

Horaire : de 10h00 à 12h00

Lieu : Salle Bonnefoi, résidence les Pastourelles, Rue du Stade, 34830 Clapiers

Tarif : 15 €/participant

Renseignement et inscription (avant le 7 juin) : Marie marieplassart@gmail.com

Nombre de places limité