



EVEILTONCOR



SALLE DES FÊTES DE MAXILLY

Mercredi

14h00-15h30 7-10 ans

15h30-17h00 4-6 ans

Par groupe d'âges

Concentration et lâcher prise Jouer avec son corps et ses émotions

✓ Objectifs :

Les notions d'efforts, de rigueurs, de loyauté, civisme et persévérance seront les guides de cette discipline créée pour **dynamiser et équilibrer le corps et l'esprit** des enfants en pleine évolution.

✓ Contenus :

Votre enfant trouvera un **gain de liberté, d'apaisement, de joie**, en éveillant les zones de son corps appropriées et adaptées à son âge,

- Par des mouvements simples, respectant sa croissance, son anatomie et sa physiologie.
- Par des expressions de cris, de rires, de pleurs, de mimes ...
- En référence à l'animal, l'humain, le Végétal, il pourra exprimer ses émotions, ses ressentis pour vivre en harmonie avec lui et son entourage.

✓ La pratique en salle :

Votre enfant traversera des alternances d'**ateliers dynamiques** (parcours sportifs, ludiques et pédagogiques) et **ateliers de recentrages** (éveil des sens par les émotions, respect des valeurs de vie commune, relaxation-méditation, écoute).

✓ Matériel adapté :

Votre enfant aura besoin pour ses séances

- Ballon personnel de 65 cm (ou moins selon la taille de l'enfant)
- Chaussures spéciales pour la salle (pour courir) autres que les chaussures qu'il porte
- Bouteille d'eau
- Mouchoirs

Evelyne FORTUNER, diplômée de 3 Brevets d'Etat Sportif, Conseillère et formatrice diplômée en Sciences sociales, diététique, ostéodouce et gestion du stress depuis 25 ans,
Créatrice de son Cabinet SANTE CONSEILS ET FORMATION, déposé et protégé auprès de L'INPI comme concept novateur de prise en charge sur la santé.