

## Les ateliers ~ 14h30 à 17h

8 intervenantes vous proposeront des **ateliers riches et variés**, certains réservés aux adultes, d'autres ouverts aux adultes et aux enfants.

En voici une brève présentation. Pour plus d'informations, [contactez-nous](#) !

Attention, les places sont limitées !

Pensez à vous [inscrire...](#) (dès que possible pour nous faciliter l'organisation)

Possibilité de venir le jour même, sans s'inscrire, sous réserve de places disponibles...

**Les 8 ateliers au choix (pour certains ateliers, possibilités d'en choisir 2 à la suite) :**

- **La méthode Feldenkrais ou la conscience de soi par le mouvement**  
Avec Marie Duquesne

*Atelier adultes - 10 participants*

*Tenue confortable, prévoir un vêtement chaud ou une couverture*

Nous allons explorer ensemble comment nous pouvons augmenter notre champ visuel, notre capacité à nous tourner autour de notre axe, à ressentir les différences entre un côté et l'autre afin d'apprendre sur nous-même.

Il y aura à la fois des parties dynamiques et d'autres où nous ferons des mouvements dans la lenteur, la douceur, avec le minimum d'effort, afin de ne pas focaliser toute notre attention sur des zones douloureuses ou tendues mais dans une détente propice à l'apprentissage. Ce qui est important n'est pas de réussir mais que chacun soit sur son chemin.

~~~~~

### **Yoga** Avec Anick Dubreuil

*Atelier enfants (dès 4 ans) et adultes - 12 participants Tenue confortable*

Que vit-on au **YOGA** ?

Avec les enfants et selon leur âge (4-13 ans) il s'agit d'une sensibilisation au "pré-yoga".

L'atelier dure de 20 minutes à 1 heure 15 et se compose d'une grande variété de jeux pour développer un bien être global :

\*Etre bien avec les autres, le monde, l'espace ---->> jeux de "vivre ensemble"

\*Etre bien avec soi-même, son corps ---->> s'échauffer, se mettre en bonne posture (contes et légendes offrent un support très riche aux postures)

\*Etre bien avec ses sens, ses émotions, ses nerfs---->> apprendre à respirer, se relaxer

\*Etre bien avec son esprit---->> apprendre à se concentrer (approche de la méditation)

Ces 4 orientations sont proposées à chaque séance dans un cadre sécurisant et bienveillant, ouvert à l'expression personnelle.

~~~~~

## **Théâtre parent-enfant** Avec Brigitte Michelot

*A partir de 7 ans - 10 participants Atelier de 2 heures.*

*Il est préférable de porter une tenue confortable et d'être en pantalon pour les exercices d'échauffement.*

Cet atelier permettra aux enfants, en même temps qu'aux adultes de découvrir le théâtre. Les exercices proposés en général dans les ateliers sont les mêmes, simplement, on n'y trouve pas la même chose selon l'âge que l'on a !

Si ce sont des parents et leurs enfants qui viennent, cela permettra aux uns et aux autres de découvrir une facette peu connue de cette personne avec laquelle on vit quotidiennement.

Nous aborderons le théâtre par des jeux (corps, voix, espace, sensations, émotions, imagination, écoute ...) qui amèneront petit à petit à entrer dans le jeu dramatique par le biais des improvisations.

Le théâtre permet à chacun de développer son imaginaire, de se découvrir autrement, d'apprendre à écouter l'autre, à ne pas juger, à être présent à ce que l'on fait, à parler en public et donc à combattre sa timidité ou son manque de confiance en soi.

Il permet aussi tout simplement de bien rire ensemble, car les situations imaginées sont souvent cocasses !

~~~~~

## **Qi Gong** Avec Céline Laffay

*Atelier adultes - 15 participants Tenue confortable*

Le Qi Gong est un art de santé, il fait partie de la médecine traditionnelle chinoise ; c'est un entraînement sur la régulation de l'énergie.

La pratique est axée sur la respiration, la mise en mouvement du corps et un travail sur le mental et la pensée.

Ce qui est recherché : par une meilleure connaissance de son corps et de soi, arriver à faire le calme en soi, débloquer les tensions, mieux gérer le stress, se détendre, prendre confiance en soi et prendre sa santé en main, mais aussi transformer positivement ce qui nous arrive, développer la prise de conscience, être plus léger !

~~~~~

## **Kinésiologie éducative** Avec Corinne Lebrun

*Atelier enfants et adultes - 15 participants Tenue confortable*

La kinésiologie éducative "Brain Gym" est un ensemble de techniques qui permettent l'intégration des hémisphères cérébraux. A travers des mouvements simples mais précis, nous permettons à notre corps une meilleure coordination motrice et cérébrale.

~~~~~

## **Philosophie** Avec Josse Annino

1 atelier adultes (1h) 1 atelier enfants (30 min)

~~~~~

**Estime de soi** Avec Joëlle Bernard

~~~~~

**L'Art de communiquer avec un enfant** Avec Emmanuelle Bouvet

Ateliers adultes 'bébé de moins de 6 mois bienvenus!) - 15 participants

Etre en relation avec l'autre et surtout le plus petit que soi, est une chose bien délicate qui nous met parfois en difficulté... Malgré notre bonne volonté et notre rêve d'une relation agréable avec l'enfant que nous accompagnons, que ce soit à la maison ou à l'école, nous nous sentons parfois confrontés à nos limites et ressentons de temps à autre, de l'agacement, du découragement, de la déception, de la colère, de la saturation... autant de sentiments qui nous traversent et qui mettent à mal la relation à l'enfant et/ ou à l'élève.

Alors, que faire ? *"Comment parler aux enfants pour qu'ils nous écoutent et les écouter pour qu'ils parlent ?"*

C'est à cette question que tentera de répondre cet atelier en invitant chaque participant à réfléchir sur notre posture éducative, notre façon d'être en lien avec l'enfant, en essayant de comprendre qu'est-ce qui freine ou qui facilite la relation et la construction du Lien à long terme. Enfin, nous verrons en quoi les outils de communication peuvent améliorer la relation éducative et favoriser la construction d'une Estime de Soi solide à long terme en se respectant soi-même tout en respectant l'enfant en construction.

~~~~~

**Musique** Avec Blandine Schmitt (musicopédagogue)

Je vous invite à partir à la découverte du monde sonore et de la musique sous les deux aspects de l'expression et de l'éducation à l'écoute. Je sollicite votre participation active à travers du matériel varié et avec le corps (voix, mains, pieds ).

~~~~~

Rappel : renseignements et inscriptions par mail : [grainedecole@sfr.fr](mailto:grainedecole@sfr.fr)  
par téléphone : Isabelle 04 78 81 21 72