

RELAXATION CORPORELLE

L'atelier consiste à relier l'**expression et la détente corporelle** invitant et accompagnant les participant.e.s dans sa globalité vers un **mieux-être corporel et mental**, tout en s'adaptant aux possibilités de chacun.e. Ces ateliers visent à reprendre **conscience de ses propres capacités corporelles** en appréhendant sa respiration, sa posture et sa libre expression à travers les mouvements dansés, le Qi qong, les postures de Yoga, la méditation douce. Une rencontre préalable entre la structure et le ou les intervenant.e.s sera à définir afin de permettre à la structure d'accueil d'exposer ses attentes et à l'intervenant.e d'y répondre et découvrir le lieu d'intervention et son public résidant.

Exemple de séance :

- **Accueil du public** avec un temps de parole pour présenter la séance et répondre aux questions des participant.e.s.
- **Temps de prise de conscience de sa respiration** assis.e ou allongé.e selon les possibilités de chacun.e.
- **Étirements**, prise de conscience de ses articulations, de ses appuis et du poids du corps
- **Qi qong**, mise en mouvement en lien avec sa propre respiration.
- **Mouvements d'expression libre**.
- **Retour en méditation douce** et ainsi prendre le temps de ressentir les sensations corporelles.



- **Public : enfants, adultes, personnes en situation de handicap, en fragilité sociale, seniors avec ou sans trouble lié au vieillissement**
- **Encadrement : 1 ou 2 intervenant.e.s**
- **Temps conseillé : 1h**
- **Coût : 52€ /heure pour 1 intervenant.e / 94€/heure pour 2 intervenant.e.s + préparation de séance et frais kilométriques**



ASSOCIATION
SUENO DEL ARTE

suenodelarte@gmail.com
07 52 03 93 43
www.suenodelarte.com
N° Siret : 81165908500021

N° agrément Jeunesse et Education Populaire: J69.19.0308