



Atelier pour les enfants

de 6 à 10 ans

2016/2017 : Les samedis 8 octobre, 19 novembre, 10 décembre, 7 et 28 janvier, 25 février, 18 mars, 22 avril, 20 mai et 10 juin.



L'objectif du Qi Gong pour les enfants est de les guider vers une plus grande écoute d'eux-mêmes et d'approfondir la relation qu'ils entretiennent avec eux : nourrir la vie, entretenir la santé, acquérir les notions de calme, de concentration, d'adaptation, de respect, d'harmonie...

Par une respiration consciente, des étirements, des massages, des mouvements expérimentés de manière ludique, les enfants développent aisance de mouvements, créativité, confiance en eux. Ils éveillent leur conscience, leur attention à ce qui est, et cela leur procurera tranquillité, équilibre et bien être intérieur.

Ce bien être, cette liberté de mouvement, cette aisance respiratoire amène une bonne santé physique et psychique et permet de leur apprendre à vivre en harmonie avec eux et avec les autres, avec le monde extérieur. Souvent obligé, à l'école ou chez lui, de réprimer ses élans spontanés et émotionnels, l'enfant se crispe inconsciemment et peut perdre progressivement sa spontanéité, sa liberté de mouvement, son aisance respiratoire...

Avec la découverte "vécue" de leur corps, la reconnaissance de leurs sensations, leurs émotions, les enfants libèrent leur joie et leur spontanéité. Ils développent leur attention, leur perception de l'espace, l'écoute de ce qui se passe en eux et autour d'eux.

L'éducation scolaire et familiale vise principalement l'acquisition de savoirs, de principes sociaux, culturels, d'identité, d'une réflexion intellectuelle. Le Qi Gong nourrira chez eux des qualités plus intuitives et créatrices qui les aideront à mieux se connaître et à s'adapter plus facilement à toutes les contraintes et défis de la vie.

Les ateliers proposés cette année - 2016/2017 - s'adressent aux enfants de 6 à 10 ans. Ils auront lieu un samedi par mois de 10h à 12h. Chaque atelier sera différent et évoluera en tenant compte du besoin des enfants du groupe. Il est donc conseillé aux enfants de faire tout le cycle des 10 ateliers.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : Prénom : Age :

Nom des parents (si différent) :

Adresse :

Tél. : e-mail :

à retourner à : L'Atelier du Mouvement, 16 rue Marius Bonhomme - 82000 MONTAUBAN
accompagné du règlement pour l'année, soit 135 €, à l'ordre d' Isabelle BOBILLIER.
Possibilité de faire plusieurs chèques. Renseignements : 06 70 99 83 15