

Nouveau à Notre Dame du Bec

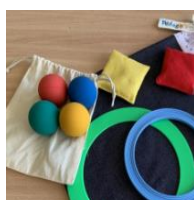
A partir du 13 Septembre 2023



Séance 3-5ans

Mercredi 9h00-9h45

Un atelier dans la découverte des bercements, mouvements ludiques, du jonglage au sol pour intégrer les réflexes archaïques afin **d'aider votre enfant à gérer ses émotions, prendre confiance en lui et faciliter ses apprentissages.**
Atelier limité à 6 enfants.



Séance 6-11ans

Mercredi 10h-11h

Un atelier avec les neuro balles et les sacs de grains mais aussi le Brain gym **pour développer la concentration, la coordination, la coopération et la confiance en soi. Se faire du bien en s'amusant !**
Atelier limité à 8 enfants



Séance adultes

Jeudi 9h-10h

Vendredi 18-19h

Un espace **pour apprendre à écouter son corps, repérer les tensions afin de les libérer, apaiser le mental pour l'utiliser positivement et gérer son stress. Un atelier pour se détendre, se relaxer.**
Atelier limité à 10 personnes



Séance séniors

Jeudi 10h15-11h15

Un atelier **joyeux** en mouvements ludiques et rythmés du Brain gym, des neuro-balles et relaxation **pour stimuler la capacité d'attention, de mémorisation, l'équilibre et la mobilité.**

Lieu : Salle des fêtes de Notre Dame du Bec 2 Séances d'essai possibles

Tarif Adultes et Séniors 150€ /an ; 3-5 ans ; 120€ /an ; 6-11 ans 130€ /an +10€ adhésion à l'association

Pour les Inscriptions et informations complémentaires contacter :

Association Mieux-être en mouvement - Elise Tamion au 06.30.83.34.12

Accompagnante en éducation kinesthésique/ Brain gym et Intégration Motrice Primordiale (IMP)