

« Ecole du souffle » enfant et parent

Plage de la Boirie à St Denis d'Oléron : accès passe rue de la plage



Découvrir le bonheur de respirer en conscience, c'est énorme !

« **Mini stage du mardi au jeudi de 9h15 à 10h** » réservé aux familles :
Savoir se relaxer pour recharger ses batteries, une approche joyeuse pour explorer de nouvelles façons de se soutenir et approfondir le lien parents et enfants

En projet : Label famille + : bien vivre ensemble.

Cet éveil corporel ludique et temps calme aideront l'enfant (5 à 14 ans) avec ou sans les parents :

à sentir son corps, à observer ses sensations, à amener plus de **présence à sa respiration, réguler son tonus** pour expérimenter avec un sentiment de sécurité intérieure, « les possibles » dans l'eau, à l'école de nage du club de plage avec Sébastien, le MNS. Savoir se relaxer et apprendre à nager, sous entend le développement de cette qualité difficile à dompter : la Patience.

Avec Martine : **Référentiel sensoriel et moteur** : mouvements liés au souffle qui stimulent la latéralité, **améliorent les capacités d'apprentissage** et recentrent, inspiré du Qi(chi)Gong, gym antifatigue et du Brain gym, qui a fait ses preuves dans le monde entier.

- * Mouvement d'allongement : éduquer le corps en 3 D, conscience des axes verticaux, horizontaux et médian.
- * Mouvement pour traverser la ligne médiane des 2 hémisphères du cerveau : contacts croisés liés au souffle.
- * Technique d'auto massage harmonisant les flux nerveux entre le corps et le cerveau pour dénouer les résistances émotionnelles et libérer le diaphragme.
- * Body scan ludique : réduction du stress basé sur la pleine conscience.
- * Relaxation découverte respiration : protocole simplifié à réutiliser au quotidien.

Martine Jouve : Carte professionnelle d'Educateur sportif n°00113ED0038

Qualification Fédération Sport pour tous et de l'Institut Médecine Traditionnelle Chinoise Shao yang de Lyon

Responsable du « clubdeplage-natation-qigong.fr » durant 27 ans, jusqu'en 2017.

Mini stage Qi Gong adultes du mardi au jeudi de 10h à 11h30

06 08 92 69 00 Réservation conseillée