

# « Ecole du souffle » enfant et parent

## Découvrir les trésors en soi. Plage de la Boirie St Denis d'Oléron

Savoir se relaxer pour recharger ses batteries, une approche joyeuse pour explorer de nouvelles façons de se soutenir et d'approfondir le lien parents et enfants.

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 chinoise relaxante 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.

### Fiche d'inscription à l'Ecole du souffle (à conserver)

**Semaine 28 : mardi 9/07 au jeudi 11/07 de 9h15 à 10h puis sem. 29 – 30 - 31 : 1 enfant : 22,50 € et 1 parent : 45 (3 pers : 60€)**

**Semaine 32 : mardi 6/08 au jeudi 8/08 de 9h15 à 10h puis semaine 33 – 34 – 35.**

Je soussigné .....

adresse : .....

Tél. papa : ..... tél. maman :

& mail : .....

Autorise **mon ou mes enfant(s)** ..... Age : .....

à participer aux séances de l'école du souffle : en juillet : **semaine** 28 – 29 – 30 – 31 : à entourer

en août : **semaine** 32 – 33 – 34 – 35 : à entourer

Réservation famille par chèque (30%d'arrhes non remboursable) au nom de Jouve Martine.

Date : ..... Signature : .....

Prévoir tenue souple, casquette, serviette et bouteille d'eau.

Contact : **06 08 92 69 00** [jouve.martine@outlook.fr](mailto:jouve.martine@outlook.fr) Carte professionnelle d'éducateur sportif n° 00113ED0038.

### Fiche d'inscription à l'Ecole du souffle (à envoyer)

**Semaine 28 : mardi 9/07 au jeudi 11/07 de 9h15 à 10h puis sem. 29 – 30 - 31 : 1 enfant : 22,50 € et 1 parent : 45 (3 pers : 60€)**

**Semaine 32 : mardi 6/08 au jeudi 8/08 de 9h15 à 10h puis semaine 33 – 34 – 35.**

Je soussigné .....

adresse : .....

Tél. papa : ..... tél. maman :

& mail : .....

Autorise **mon ou mes enfant(s)** ..... Age : .....

à participer aux séances de l'école du souffle : en juillet : **semaine** 28 – 29 – 30 – 31 : à entourer

en août : **semaine** 32 – 33 – 34 – 35 : à entourer

Réservation famille par chèque (30%d'arrhes) au nom de Jouve Martine 122B Rue du battoir 01150 Lagnieu

Date : ..... Signature : .....

Prévoir tenue souple, casquette, serviette et bouteille d'eau.

Contact : **06 08 92 69 00** [jouve.martine@outlook.fr](mailto:jouve.martine@outlook.fr) Carte professionnelle d'éducateur sportif n° 00113ED0038.