

STAGES

STAGE DE GYMNASTIQUE : DÉFIS VACANCES

Les défis auront lieu au gymnase de 18h30 à 20h30.

TOUSSAINT (les lundis, mardis et jeudis)

19, 20 et 21 octobre 2020

26, 27 et 28 octobre 2020

HIVER (les lundis, mardis et jeudis)

15, 16 et 17 février 2021

22, 23 et 24 février 2021

PRINTEMPS (les lundis, mardis et jeudis)

19, 20 et 21 avril 2021

26, 27 et 28 avril 2021

ÉTÉ (les lundis, mardis et jeudis)

28, 29 et 30 juin 2021

5, 6 et 7 juillet 2021

STAGE DE RELAXATION

*Contact administratif : VSC, cour de la Ferme, Villiers Saint Frédéric
Contact pédagogique : Claude Carlin-Domont, Relaxologue, Art thérapeute 06 87 30 71 16*

Stages «Relaxation adultes débutants et confirmés» :

Objectif : découvrir des techniques de relaxation utilisables au quotidien.

Jour : samedi 16h00 - 17h30 accueil à partir de 15h45.

10 octobre : relaxation et vie quotidienne (relaxation dite relaxation minute).

12 décembre : relaxation et mouvement corporel.

27 mars : initiation Yoga du rire.

10 avril : auto massage et respiration.

Lieu : MTL 2

Tarif : 13 € par stage (inscription par stage).

Stages de relaxation 12 à 15 ans :

Objectif : apprentissage de techniques simples et concrètes à réinvestir au quotidien pour soutenir le lâcher prise, la confiance en soi et la concentration... .

Jour : samedi 14h00 à 15h30 accueil à partir de 13h45.

10 octobre : cohérence cardiaque.

12 décembre : technique de visualisations.

27 mars : gestes conscients.

10 avril : sophrologie ludique.

Remarque : ce programme est modulable en fonction des participants, de leur besoin.

Le contenu s'ajuste à la réalité du groupe.

Lieu : MTL 2

26 Tarif : 50 euros pour l'ensemble des stages.