

# Ateliers pour l'Été à Riorges

– Le mouvement, c'est la vie ! –



## Sommaire

1. Eveil corporel (adultes et ados)
2. Relaxation (ados, adultes et / ou enfants)
3. Massage en famille

## Matériel nécessaire

- Eveil corporel : appareil de sonorisation  
+ 1 tapis de sol ou matelas fin par personne
- Relaxation : appareil de sonorisation  
+ 1 tapis de sol ou matelas fin par personne
- Massage en famille : 1 tapis de sol ou matelas fin  
+ 1 gros coussin ou 1 gros ballon par binôme

## 1. *Eveil corporel*

**Pour** adultes et ados

**Durée** : 1 heure

**Dates et horaires** : 19 juillet et 2 août 2023, de 9h à 10h

### Contenu

Echauffement du corps entier avec des éléments de Qi Gong :

- mouvements doux
- auto-massages

### Description

Profitez d'un moment pour prendre soin de vous !

Nous réaliserons un échauffement du corps entier par des mouvements doux et des auto-massages empruntés au Qi Gong (pratique traditionnelle chinoise).

Le matin est particulièrement propice à ce type de pratique et les bénéfices sont multiples : assouplir les muscles et les articulations, améliorer la circulation des fluides (sang, lymphe, énergie...), se sentir bien dans son corps et dans sa tête, apaiser ses émotions... pour bien commencer la journée !

### Bénéfices

- améliorer la circulation des fluides dans le corps et jusqu'au cerveau
- assouplir les muscles et les articulations
- se sentir bien dans son corps et dans sa tête
- émotions apaisées
- bien commencer la journée

## 2. Relaxation

**Pour** ados, adultes et / ou enfants

**Durée** : 1 heure

**Dates et horaires** : 12 juillet et 9 août 2023, de 15h à 16h

### Contenu

- la "poupée de chiffon" en binôme : une personne allongée, l'autre personne mobilise ses articulations

### Description

Profitez d'un moment pour prendre soin de vous et à deux !

Nous pratiquerons en binômes, sur des tapis de sol : la personne allongée se relâche autant que possible pendant que l'autre mobilise ses articulations, des plus petites (doigts, orteils...) aux plus importantes (genoux, épaules, cou...) et réciproquement.

A noter : il est possible de le faire seul.e si l'on préfère. Dans ce cas, on mobilise soi-même ses membres et ses articulations.

Le début d'après-midi est particulièrement propice à ce type de pratique et les bénéfices sont multiples : accéder à une détente profonde, lâcher les pensées, apaiser ses émotions... pour bien continuer la semaine !

## 3. Massage en famille

**Pour** les membres d'une famille (ou adultes uniquement)

**Durée** 1 heure

**Dates et horaires** : 19 et 26 juillet, de 17h à 18h

### Contenu

- massage conté en binôme, en trio ou en chaîne
- les participants sont habillés, allongés sur des tapis de sol

### Description

Profitez d'un moment pour prendre soin de vous en famille !

Installés sur des tapis de sol, parent(s) et enfant(s) réunis, nous pratiquerons un échange de massages par dessus les vêtements.

Pendant que je raconterai une histoire et montrerai des mouvements associés, les parents et leurs enfants reproduiront ces mouvements les uns sur les autres et réciproquement.

La fin de journée est particulièrement propice à ce type de pratique et les bénéfices sont multiples : profiter d'un moment de partage en famille, se sentir bien dans son corps et dans sa tête, apaiser ses émotions... pour bien terminer la journée !



**Marion JACQUES**

06 80 54 66 16

ainsifontlesmains@mailo.fr

 @ainsifontlesmainsdemarion

*Ainsi font les mains de Marion*

E.I. n° SIREN : 895 336 147

*Je danse depuis que je suis enfant et pratique diverses danses ainsi que le Qi Gong (pratique traditionnelle chinoise) et la musique instrumentale et chantée.*

*J'ai découvert les bals folk il y a une dizaine d'années. Cet univers m'a immédiatement charmée par son ambiance, sa richesse et son humanité.*

*En 2018, j'ai commencé à m'intéresser au massage comme outil de reliance, notamment pour amener le toucher bien-être aux personnes qui en ont le plus besoin.*

