

## Atelier duo Danse en famille



Revenez à l'essentiel : vivez votre corps ! Tout en étant en contact avec ce qui vous habite, partagez un moment de complicité avec votre enfant



Venez goûter la joie du corps retrouvé. Lâchez prise le temps d'un atelier et soyez surpris de ce que cela peut changer dans la relation que vous entretenez avec votre enfant

Animé par **Julie Perrachon**, Kinésithérapeute en formation de

Danse Biodynamique

### Au programme :

Jeux

Échange

Partage

Mouvement...

... et pleins

d'autres surprises

Les musiques, les jeux et l'imaginaire sont des clés qui vous permettront de redécouvrir en toute bienveillance, l'éventail de vos possibilités

### Trois ateliers autour de thématiques différentes :

- samedi 27 octobre 2018 de 10h à 11h 30 : **(Re) nouer avec son enfant**
- samedi 24 novembre 2018 de 10h à 11h 30 : **La danse de l'évolution**
- samedi 08 décembre 2018 de 10h à 11h 30 : **La ronde des émotions**

**Lieu :** Salle Ambroise Croizat 51 avenue Gabriel Péri, 13400 Aubagne.

**Quote-part adhérent par atelier :** 15€ duo

**Inscriptions et adhésion :** [www.lelaboadultesenfants.fr](http://www.lelaboadultesenfants.fr)

**Renseignements :** [lelaboadultesenfants@gmail.com](mailto:lelaboadultesenfants@gmail.com)



## Yoga DU RIRE

Pour adultes et enfants !

Lâchez prise en revenant à votre corps et à vos sensations. Expérimentez une technique qui se rapproche des méditations actives par la respiration et le mouvement, d'une manière ludique « comme si de rien ».



Grâce à ces exercices et à la verbalisation de vos ressentis, vous pourrez réaccéder à des parties de vous-même oubliées, recontacter « une énergie vitale » et voir le changement physique et psychologique de votre humeur de manière presque instantané.

### Dates des Ateliers :

- Lundi 01 octobre 2018 18h à 19h30 dans le Espace central de la MVA, Aubagne
- Lundi 15 octobre 2018 18h à 19h30 dans le Espace central de la MVA, Aubagne
- Lundi 29 octobre 2018 18h à 19h30 dans le Espace central de la MVA, Aubagne
- Lundi 12 novembre 2018 18h à 19h30 dans le Espace central de la MVA, Aubagne

### Lieu :

- MVA Maison de la vie associative Aubagne, 140 Allée Robert Govi, 13400 Aubagne
- Salle Jeu de Ballon, 13Bis rue du jeu de Ballon , 13400 Aubagne.

**Quote-part adhérent par atelier :** adulte 10€, duo adulte-enfant 15€, trio adulte 2 enfants 22€

**Inscriptions et adhésion :** [www.lelaboadultesenfants.fr](http://www.lelaboadultesenfants.fr)

**Renseignements :** [lelaboadultesenfants@gmail.com](mailto:lelaboadultesenfants@gmail.com)

