

Ecole du Souffle enfant ou en famille

Découvrir les trésors en soi, c'est énorme !

« Mini stage du mardi au jeudi de 11h30 à 12h15 » :

- Mini stage à partir de 5 ans sur la plage de la boirie, St Denis d'Oléron (à l'ombre en fonction de la météo)

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



Temps calme pour se recentrer, se détendre, bien RESPIRER et être plus à l'écoute ...

- * si votre enfant est parfois dispersé, s'endort difficilement, fait souvent des colères
- * dominé par ses émotions, son mental est en surchauffe et vous ne savez pas comment l'apaiser ?
- * peut-être aspire t il à plus de quiétude et d'assurance en ses capacités ?

Ce temps calme et éveil corporel l'aidera à sentir son corps, à amener plus de présence à sa respiration et à réguler son tonus ... pour expérimenter ensuite « les possibles » dans l'eau avec un sentiment de sécurité. Savoir se relaxer, apprendre à nager ou autre, sous entend le développement de cette qualité difficile à dompter : la Patience.

* Référentiel sensoriel et moteur spécifique :

- Dénouer les résistances, libérer le diaphragme donc le souffle
- Body scan ludique, réduction du stress basé sur la pleine conscience.
- Relaxation découverte respiration : protocole simplifié à réutiliser au quotidien.
- La conscience de la respiration s'acquiert et s'apaise progressivement.
- **La Respiration, bonne à tout faire** : Respirer, acte banal et vital, est une fonction primaire essentielle car il nous est impossible de nous priver d'air plus de quelques minutes. Essayez donc....Elle est la seule fonction automatique que nous pouvons également maîtriser volontairement dans le but de pouvoir agir sur d'autres fonctions de l'organisme et renforcer sa sécurité intérieure, à tout âge.
- **encadré par Martine Jouve : Enseignante de Chi Kong Carte prof. d'Educateur sportif n°00113ED0038**
 - (responsable du club de plage Ecole de natation de St Denis, pendant 27 ans).