

MJC ROGUET



- BIEN ETRE ENFANTS

PUBLIC Enfants 4-12 ans

JOUR & HORAIRE Le mercredi 14h-15h (Yoga ludique enfants 4-12 ans)
ou 15h-16h (Tai Chi Chuan enfants 8-12 ans)

TARIF 180 € / an

LIEU DE PRATIQUE Salle Jardin du Barry

L'ATELIER

Destiné aux enfants de 4 à 12 ans, cet atelier Yoga inédit à la MJC vise à développer, via une pédagogie adaptée, la connaissance de son corps, la concentration, la confiance en soi, l'équilibre et le repère dans l'espace. La pratique sera ludique car l'enfant apprend en jouant. Le yoga doit rester un plaisir !

Le deuxième atelier de Tai Chi Chuan vise des objectifs proches. Le Tai chi Chuan est une discipline énergétique corporelle d'origine martiale, pratiquée de façon régulière elle apporte beaucoup de bienfaits sur le plan de la santé physique et mentale : elle améliore la posture, l'écoute, la concentration, la mémoire, la respiration, l'équilibre, la coordination ; elle permet de mieux canaliser son énergie de renforcer le système immunitaire, et d'améliorer le tonus musculaire. Cette activité ludique adaptée aux enfants de 8 à 12 ans propose des mouvements variés de Chi Kung (tels que le jeu des 5 animaux, la grue des immortels..) des exercices à 2 (Tui Shou) et l'apprentissage progressif de l'enchaînement traditionnel de Tai chi chuan de style Chen (plus physique).

LES INTERVENANTS

Sakina Monbrun anime l'atelier de Yoga. D'origine Indienne, elle est née à Goa et a grandi à Bombay. En France depuis 2001, elle crée l'association « ASANA » en 2002. Elle a appris le yoga traditionnel Hatha Yoga en Inde. Elle pratique le Hatha Yoga depuis 20 ans. Elle est diplômée de « YogaAntom » et « Périnée et Mouvement », et de la méthode de Blandine Germain Feminin.

Annie Tropis anime l'atelier de Tai Chi Chuan.

Contacts :

