

## ATELIER

**JEUDI 13 FEVRIER DE 20 H15 A 22 H 00**

L'association « l'Éveil pour deux mains » vous propose un atelier pour :

**apprendre une pratique de massage , assis, habillés et sur le haut du corps.** Issue du programme de massage dans les écoles

C'est un apprentissage par le jeu et le mouvement qui apporte **calme** et **respect** .

**Intervenante** : Annaïg Certenais de l'association L'éveil pour deux mains

### Déroulement d'une séance :

Préparation corporelle, apprentissage des 15 mouvements de la « routine » .

Temps de parole sur le ressenti

### Bienfaits

Elle procure chez les 4 -12 ans et adulte, la possibilité de retrouver : Son calme, le respect de soi et des autres, socialisation, facilitation de l'apprentissage, aide au sommeil, à la digestion, à la gestion du stress etc...Un moment privilégié au sein de la famille qui favorise un mode de communication affectif, non verbal, sécurisant et propice à des relations sereines.

### LIEU :

**Salle Alain Legrand , derrière la médiathèque de Plescop, 9 rue Alain Legrand 56890 PLESCOP**

derrière l'ancienne mairie de Plescop ( bâtiment en construction), salle située au RDC en début d'immeuble (petit mur en pierre) derrière la médiathèque. Chemin piéton entre la bibliothèque et l'immeuble.

### PRIX.

**7 euros** pour les adhérents de l'association l'art des mains

**9 euros** pour non adhérent

Apprentissage de la routine et la météo avec une fiches .

---

**INSCRIPTION à : [leveilpourdeuxmains@orange.fr](mailto:leveilpourdeuxmains@orange.fr)**

Association : L'EVEIL POUR DEUX MAINS N°W563003584

06.30.77.85.14

<http://www.leveilpourdeuxmains.fr/>

Possibilité de suivre 3 ateliers avec les enfants dates à définir

