



## La «Relaxation détente corporelle» ados /adultes

Allongé ou assis, c'est un véritable temps pour apprendre à respirer, relâcher les tensions musculaires et décompresser. L'atelier est rythmé par des mouvements doux, et de la respiration. Chacun apprend à sentir son corps différemment. Ce sont des relaxations que j'appelle «active» car l'attention est toujours mobilisée sur une sensation corporelle, sur une partie du corps ou encore sur la respiration.

## L'atelier d' «auto-massages relaxants» ados/adultes - parents/enfants



est conçu pour les personnes qui ont besoin d'exercices pratiques. Il est proposé avec des balles et des rouleaux. Il permet de sentir les zones de tensions au niveau du dos, du cou, des jambes et les dénouer. Il améliore la posture par la détente globale du corps.



## L'atelier de «relaxation en mouvement» ados/adultes

est fait pour ceux qui ont besoin de bouger pour se détendre car la posture statique est parfois anxiogène. Les mouvements répétitifs alliés à la respiration forment une danse qui entraîne un relâchement physique et psychique progressif.

## L'atelier de «Relaxation créatrice» ados/adultes



est parfait pour allier la détente et l'expression de soi. Il est composé de 3 temps : relaxation, création et échanges. Les thèmes sont variables et peuvent être adaptés en fonction des souhaits des participants.

**Les mardis de 18h30 à 19h30 ; salle des activités au Gué d'Alleré ou salle des associations à Ferrières**  
**Dates disponibles sur le site internet pour les ateliers «détente corporelle» et «auto-massages relaxants»**  
**Les ateliers de relaxation en mouvement et relaxation créatrice sont sur demande.**

**Modalités d'inscriptions : [www.entoutesexpressions.net](http://www.entoutesexpressions.net) ou par tel au : 06.51.36.99.34**  
**ou par mail : [entoutesexpressions@gmail.com](mailto:entoutesexpressions@gmail.com)**

Merci à nos partenaires



les nouveaux  
commerçants  
MARANS

