

Les mercredis des vacances en mai « Petits yogis, petits chamanes »



Alessandra Lespes, chamane et thérapeute énergétique, et Lucie Birac, professeur membre de l'Association Réunionnaise de Yoga et énergéticienne, organisent deux journées ludiques pour les enfants, de 5 à 10 ans. Pour se rencontrer, connaître son corps, son cœur, son énergie, et celle de la Nature aussi !

**Rendez-vous le mercredi 9 mai à Grand Bois et
le mercredi 16 mai à Fleurimont (St-Paul)
De 9h à 17h**

ooooo

De 9h à 12h : Atelier « Petits yogis »

L'atelier de Lucie commencera par un cercle pour faire connaissance et se présenter, un échauffement ludique pour apprendre à connaître son corps et bien sûr quelques postures choisies de yoga ! Ce sera l'occasion de découvrir et écouter ses cinq sens, sa respiration, mais aussi de développer son attention vers les autres. La séance se terminera par une relaxation, comme un rêve...

De 12h à 14h : pique-nique, temps libre de rencontres et découvertes dans le jardin

De 14h à 17h : Atelier « Petits chamanes », création de ton bracelet de protection

Alessandra propose aux enfants de se reconnecter à la Nature, aux mondes visibles et imaginaires, à leur créativité... afin de découvrir le chamanisme. 🐱🐰🐻🐼🐾 Cet atelier offre la possibilité de

rencontrer son animal totem, d'expérimenter le groupe, de développer l'écoute et le respect de la parole d'autrui, de méditer, de créer... Le tout rythmé au son du tambour dans la bonne humeur !

Plusieurs temps seront proposés :

- * Cercle du bâton de parole,
- * Méditation
- * Conte chamanique,
- * Création,
- * Vœux à la sauge.

INFORMATIONS PRATIQUES :

Tarifs : 50 € (le matériel et le goûter bio préparé avec amour sont inclus).

Pensez à apporter une gourde et un pique-nique pour le midi, ainsi qu'une serviette ou paréo pour les pratiques.

- ❖ Mercredi 9 mai : 30 allée Julien Atiama - Grand-Bois 97410 Saint-Pierre

Inscriptions auprès d'Alessandra Lespes : 06 93 80 72 10.

- ❖ Mercredi 16 mai : 48 chemin Chevalier – Fleurimont 97435 St-Gilles-les-Hauts

Inscriptions auprès de Lucie Birac : 06 93 06 80 56.