

ATELIERS D'ETE

1. « Le mouvement, clé de l'apprentissage »

Pour qui ?

Enfants, adolescents, étudiants en difficultés d'apprentissage, ayant des problèmes de concentration, de comportement

Comment ?

Mouvements simples qui activent des compétences d'apprentissage spécifiques (lecture, écriture, mathématiques, concentration, ...) et aident à percevoir les frontières physique et émotionnelle pour mieux gérer le stress et se préserver.

Modalités et horaire

Au mois de juillet, le lundi de 14 à 15 heures ou le mercredi de 16 à 17 heures. Porter une tenue relax (training, pantalon, ...). Aucun pré-requis nécessaire. La participation s'élève à 20 € par atelier. Inscription et paiement préalables.

2. « Découverte de la Pleine Conscience » (Mindfulness)

Pour qui ?

Adolescents, adultes en crise, en recherche et/ou désireux d'apprendre à mieux vivre avec le stress, à lâcher prise.

Comment ?

Initiation à la Pleine Conscience par des exercices pratiques afin de découvrir l'approche et de bénéficier de ses bienfaits tant au niveau physique qu'émotionnel.

Modalités et horaire

*A partir du 23 juin jusque fin juillet,
le lundi de 10 à 11h30 ou de 12 à 13h30, le mercredi de 18h30 à 20h.
A partir du 28 juin jusque fin juillet,
le samedi de 10 à 11h30.*

La participation s'élève à 30 € par atelier. Inscription et paiement préalables. Cycle complet de 8 semaines de stage en Pleine Conscience à partir de septembre. Plus d'information sur demande.

ATELIERS EN GROUPES DE 3 PERSONNES

à Woluwé Saint Lambert (Tomberg)

Pour plus d'informations, pour vous inscrire à un atelier ou pour un rendez-vous :

Nicole De Pauw

0497/26 16 21

nicole.de.pauw@espace-kinesio.com

www.espace-kinesio.com