



Planning des ateliers du Paravent d'Un instant

Au 68 rue de la Mairie - La Riche

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2023

=>Inscriptions auprès des intervenants ou par mail : asso.leparavent37@gmail.com

- **Sophrologie - Najate Benard - 06.89.59.99.24**

- **Vendredi 20 janvier** de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15 - 20€ la séance
"Comment faire pour aller mieux ?" sophro adulte
Je vous propose des exercices de respiration et une séance de détente profonde.

- **Vendredi 20 janvier** de 9h30 à 10h30 - 20€ La séance
Une séance de détente et de relaxation: « Sophro Zen »

- **Vendredi 20 janvier** : de 17h à 18h - 15€ la séance
« Exercices ludiques pour enfants pour la gestion des émotions »

- **Vendredi 20 janvier** de 18h15 à 19h15 et le
Mercredi 25 janvier de 17h00à 18h15 - 20 € la séance.
Pour les adolescents :« Pratique de techniques efficaces pour la gestion de l'anxiété et du stress »

- **Vendredi 27 janvier** : de 17h à 18h - 15 € la séance.
Exercices ludiques pour enfants "permettant de gérer les crises d'angoisses"

- **Samedi 28 janvier** de 10h à 11h et de 11h15 à 12h15
« Séance pour s'apaiser et retrouver un meilleur sommeil »

- **Peinture intuitive - Christine Couratin**

de 10h à 11h30 - 40€ - Pour tout public adultes/enfants/séniors

SAMEDI 21 JANVIER

MERCREDI 8 FÉVRIER

SAMEDI 18 FÉVRIER

MERCREDI 8 MARS

SAMEDI 24 MARS

- **Lorena Sabary - 06.26.31.80.79**

- **Atelier« Massage bébé » 1h - 2 mamans (ou /et papas) max, tarif 30 euros par famille**

L'atelier « parents /bébé » : facilite le sommeil , contribue à la bonne digestion et soulage les coliques. Favorise le lien entre bébé et les parents

JEUDI 16 FÉVRIER à 11h

MARDI 21 FÉVRIER à 11h

MERCREDI 8 MARS à 11h

- **Atelier« Massages Parents/enfants 4 à 12 ans » 1h - 3 familles max (père, mère, grands-parents) tarif 30 euros par famille .**

L'atelier « parents/enfants de 4 à 12 ans » apporte un effet calmant, aide à la concentration, partage de qualité dans la relation parents/enfants, diminue l'agressivité, insiste au respect de soi et à autrui .

JEUDI 16 FÉVRIER à 15h

MARDI 21 FÉVRIER à 15h

MERCREDI 8 MARS à 15h

- **Ateliers d'écriture - Pascaline Duchemin-Pinard - 06.62.90.85.49**

Horaires : 14h30 à 16h30 Adultes - tarif : 20€

SAMEDI 21 JANVIER

SAMEDI 11 FÉVRIER

SAMEDI 1er AVRIL

- **Atelier THÉÂTRE - Pascaline Duchemin-Pinard - 06.62.90.85.49**

Les inscriptions sont ouvertes, reprise le jeudi 26 janvier à 19h30.

- **Atelier « Rituel créatif » - Amélie Fleureau - 06.60.32.23.48**

Adultes, 5 personnes max, tarif 25€/pers matériel compris

Des ateliers créatifs inspirants avec divers média (collage, peinture, écriture, modelage, etc.) à découvrir, à expérimenter, à s'approprier pour exprimer sa singularité, laisser une trace, se reconnecter à soi, cultiver son jardin intérieur, créer le calme en soi et s'offrir du temps.

Un atelier collectif pour partager son énergie avec bienveillance et douceur.

VENDREDI 27 JANVIER de 10h30 à 12h

Atelier "Arbre de vie"

Peinture/écriture pour se mettre en lumière et se révéler.

MERCREDI 15 FÉVRIER de 11h à 12h30

Atelier "Photo à raconter"

Collage intuitif et expressif.

VENDREDI 10 MARS - 14h à 15h30

Atelier "Modelage"

Jeux de modelages "mon enfant intérieur"