



# Journée bien-être

## Parents-Enfants

**Samedi 13 juillet 2019 - Saillon**

L'idée de cette journée est de proposer aux parents et aux enfants des outils simples à pratiquer au quotidien dans le but de mieux gérer son stress, faciliter l'apprentissage, améliorer ses compétences et accéder à tout son potentiel. La journée va vous permettre de travailler les plans physique, émotionnel et cognitif. Venez vous détendre, bouger, créer, jouer et apprendre avec nous ! Les enfants seront pris en charge pendant les activités des parents.

### Matinée, de 9h30 à 11h30

**Pour les enfants**, différentes activités seront proposées : Rythme et Equilibre (avec ou sans matériel, avec ou sans musique, seul, à 2 ou en groupe) ; Mouvements croisés (bilatéraux), mouvements homolatéraux et mouvements homologues ; Réflexes de peur et intégration des réflexes archaïques ; Jeux et techniques pour intégrer certains réflexes de la petite enfance ; Activités stimulant la motricité fine, Jeux de balles rebondissantes, jeux de petits coussins de grains.

**Pour les parents**, un atelier sera organisé en parallèle pour les aider à se détendre en pratiquant la méthode MLC<sup>®</sup>. La MLC<sup>®</sup>, Méthode de Libération des Cuirasses, est une approche psychocorporelle qui délie les chaînes musculaires par des mouvements doux, simples et progressifs, en utilisant des outils tels que balles mousses, rondins, bâtons ou balles de tennis. Adaptée à chaque personnalité et à chaque morphologie, elle s'enseigne en groupes ou de manière individuelle. Par l'exploration consciente du mouvement, la MLC<sup>®</sup> invite la personne à établir, dans la douceur, une relation d'accueil et d'écoute avec les messages de son corps. Elle libère les tensions physiques et psychiques qui y sont accumulées et permet de retrouver vitalité, détente et bien-être. Chacun, à son rythme, apprivoise la rencontre avec les sensations de son corps. Nous sommes notre propre outil de guérison.

**Repas en commun avec tous les parents et les enfants,  
de 11h30 – 13h00 - pique-nique tiré du sac**

### Après-midi, de 13h00 à 15h00

**Pour les enfants**, différentes activités seront proposées : Respiration, mouvements et activités de Brain Gym<sup>®</sup> ; dessin à 2 mains et 8 couchés dans l'espace et sur le papier.

**Pour les parents**, l'atelier est prévu en parallèle dans le but de traiter différents chapitres du livre « L'apprentissage, c'est un jeu d'enfant ! », édité par le Centre Bouge et Apprends, accompagné du CD de musiques rythmées réalisé par Léonard Gogniat du duo CARROUSEL. Les parents pourront par la suite répéter à la maison les outils proposés, en se basant sur ce support pédagogique.

**Rendez-vous :** Devant l'arrêt de bus des Bains de Saillon, par tous les temps.

**Prix :** CHF 150.-, pour une famille de 3 personnes (CHF 200,- pour plus de 3 personnes). Le matériel n'est pas compris dans le prix. En cas d'intérêt, il vous sera possible d'acquérir sur place le livre avec le CD, les coussins de grains et les balles rebondissantes.

**Matériel :** Habits confortables – chaussettes pour l'intérieur - chaussures pour l'extérieur - tapis de sol (si possible) - bouteille d'eau et pique-nique.

**Animateurs :** Agnèle Zufferey Musy et Pierre-Alain Musy

Merci de nous contacter par téléphone (079 215 76 06) ou par email sur l'adresse : [info@cbea.ch](mailto:info@cbea.ch)

**BOUGE ET APPRENDS**

[www.bouge-et-apprends.ch](http://www.bouge-et-apprends.ch) / [www.cbea.ch](http://www.cbea.ch)