



## Atelier parents-enfants : conscience, bien-être, complicité

S'accorder du temps avec son enfant pour partager, faire grandir la complicité, vivre des moments précieux et grandir ensemble dans la relation, un choix de cœur. Cet atelier est conçu comme une bulle sensorielle et relationnelle, un doux temps d'explorations en duo sur plusieurs séances.

Une séance se déroule en quatre temps et dure 1h30.



Le premier temps va venir réveiller le corps et faire circuler, répartir l'énergie. Nous réaliserons des mouvements doux, lents ou toniques, contrôlés ou en lâcher prise, en lien avec la respiration. Pour accompagner certains mouvements, des musiques et/ou suggestions d'inspirations animales seront proposées. Cette « mise en corps » vous fera arriver dans le moment présent, évacuera vos tensions physiques et stimulera votre énergie vitale et votre réceptivité. Comme un terreau que l'on remue pour ensuite venir y semer de petites graines.



Le second temps sera un temps destiné à apprendre à s'écouter, immobile. Nous écouterons notre corps, nos émotions, nos sentiments, l'état de notre mental. Pour cela, je vous guiderai dans une courte médiation (10 min env.) chaque fois avec une thématique différente portant sur l'un de ces quatre aspects. Conçues spécialement pour les enfants, ces médiations sont sécurisantes et souvent imagées ou sensorielles, tout en mettant l'accent sur l'observation des ressentis propres à chacun. Le rapport aux sens, au souffle, à la conscience sera porté à notre attention.



Lors du troisième temps, il s'agira de prendre soin de votre relation si particulière avec votre enfant, de vivre de nouvelles nuances de complicité. Sous le signe du massage (mains, visage, dos, pieds...) avec les mains ou avec de petits objets ludiques, vous serez en binôme, alternant masseur et massé. Chacun pourra se prêter au jeu en laissant l'autre prendre soin de lui, en laissant la confiance s'installer.



Enfin un quatrième temps viendra vous plonger dans la découverte des sons surprenants et relaxants de la sonothérapie. Allongés sous votre plaid, vous laisserez reposer tout ce qui s'est passé pendant l'atelier. Un moment de détente bercé par les notes d'instruments variés (bols tibétains, bâton de pluie, océan drum, flûte amérindienne, flûte harmonique, tambour, carillon koshi, shrutibox, tingshas...). Tout un monde sonore, qui vous emmènera dans le monde de l'air, de l'eau, de la terre, du feu et également dans différents pays.

Après la 2ème partie, il est envisageable (à discuter avec le lieu) de proposer une petite pause jus de fruits aux participants, avec un temps d'échange. Après la 4ème partie un temps de partage sur ce qui vient d'être vécu sera également proposé.