



Atelier Massage ludique en famille (MISP) et (Mini MISP)

Quand ?

Les ateliers ont lieu les samedis de 10h à 11h, à raison de 4 rencontres

Pour qui ?

Atelier de 4 à 12 ans (MISP) avec leurs parents
Atelier de 2 à 4 ans (Mini MISP) avec leurs parents

Quoi ?

Parent et enfants s'offrent les massages à tour de rôle. Ceux-ci se pratiquent habillés, par des mouvements doux sur le dos, les épaules, les bras et la tête.

Comment ?

Moment de sophrologie ludique
Une histoire-massage

Pourquoi ?

Bienfait du massage
Favorise l'écoute et la bienveillance envers soi et l'autre
Permet une meilleure concentration
Diminue la rivalité fraternelle
Favorise le sommeil
Apporte de la détente

Combien ?

Atelier MISP et Mini MISP:
60 min. : 30.- par famille (minimum 2, maximum 5 familles)
Tarif avec support de cours inclus afin de pouvoir continuer à pratiquer à la maison !
L'atelier démarre avec 2 familles minimum.