

Atelier découverte du Do In pour gérer ses émotions

??????Rendez-vous le samedi 11 juin 2022 de 10h30 à 11h45 pour un atelier Do In pour gérer ses émotions.

Atelier mené par Emilie Moneuse, praticienne de Do In et Shiatsu, de l'association Objectif Terre 77.



**SAMEDI 11
JUIN 2022**

**ATELIER DÉCOUVERTE
DO IN POUR GÉRER SES
ÉMOTIONS**

Séance animée par Emilie Moneuse d'Objectif Terre 77

10h30-11h45

Jardin de la Roseraie

A partir de 5 ans

Réservations obligatoire à la bibliothèque
ou au 01 60 69 54 06 (places limitées) ou à
bibliothequeville-boisleroi.fr

 

Bibliothèque municipale 11 avenue Gallieni 77590 Bois-le-Roi

Le samedi 11 juin 2022

Ouvrir son cœur aux émotions positives par les auto-massages, les étirements et la relaxation en douceur.

Rituel d'entrée et de sortie d'atelier pour favoriser calme et concentration.

Temps d'auto-massages et étirements autour du thème de l'ancrage et de l'arbre.

Moment dessin.

Relaxation autour du cœur et de la gratitude.

Atelier pour les enfants à partir de 5 ans.

Les enfants peuvent venir avec un tapis de sol, un plaid ou une petite couverture.

Si le temps le permet, l'animation se déroulera dans le jardin de la Roseaie.

Adresse

Bibliothèque Municipale
11 Avenue Gallieni
77590
Bois-le-Roi

Infos pratiques

Réservation au préalable (places limitées) auprès de la bibliothèque au 01 60 69 54 06 ou par mail à bibliotheque@ville-boisleroi.fr