



Atelier en Forêt
enfants/adolescents
de 8 à 13 ans
le mercredi après-midi
de 14h (à 15h30 environ)

Méditation/Qi Gong/Tai Chi Chuan
Pratiques corporelles, sensorielles, manuelles,
de pleine conscience dans la Nature

Consignes particulières :

Pour Le bien-être et la sécurité de votre enfant, une tenue vestimentaire adéquate est indispensable

-un pantalon en été comme en hiver pour garantir le confort des chevilles et des jambes face aux petites hostilités de la nature ! Il sera adapté aux températures de saison et ne craindra d'être ni sali, ni accroché, ni mouillé !

-des chaussures fermées chaudes, imperméables selon météo

-un vêtement imperméable et à capuche, adapté aux températures de la saison

-gants et bonnet ou chapeau et crème solaire

-un contenant avec de l'eau

Le lieu de rendez-vous sera indiqué chaque mercredi matin en fonction de la météo du jour par message sur le portable de la personne accompagnant l'enfant jusque sur le lieu de l'activité.
(maximum environ 5 km autour de Coligny)