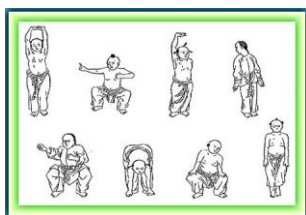


## Auprès De Mon Arbre, association de Romagne, propose des ateliers de Qi gong et relaxation, Tai Chi/Qi Gong, Yoga enfant, Sophrologie, respiration et Sylvothérapie.



Le **Qi Gong** est une gymnastique thérapeutique chinoise très ancienne. Elle est essentiellement un travail sur les souffles pour accroître l'énergie vitale, une méthode pour augmenter la circulation énergétique dans le corps (à travers les méridiens d'acupuncture) et qui associe des mouvements lents, des exercices respiratoires et de concentration.

Le **Tai Chi** ? c'est une pratique ancienne dont il n'existe pas de forme unique. C'est une forme, c'est à dire l'enchaînement harmonieux de mouvements dans un ordre spécifique avec un début et une fin, ce sont de grands mouvements fluides qui étirent doucement les membres avec des gestes amples et vigoureux. La transition d'une posture à l'autre s'effectue sans interruption à un rythme lent et régulier. Le tai chi est accessible à tous du fait qu'il invite tout simplement à s'exercer modérément et à respirer calmement.



Le **Yoga enfant** ? Le yoga est une pratique ouverte à tous les publics, aux multiples bienfaits pour les enfants, tant sur le plan physique que psychique. Il s'agit d'enchaîner des postures en y associant sa respiration. Le yoga aide les enfants à développer leur corps (mobilité, équilibre, coordination...) et à apprivoiser leurs émotions pour mieux interagir avec le monde qui les entoure. Les séances de yoga enfant sont ludiques, elles se déroulent en plusieurs parties très ritualisées sous forme de jeux, d'histoires, de contes.

La **Sophrologie Dynamique®** ? c'est une méthode psychocorporelle inspirée de techniques occidentales comme orientales. La sophrologie est un outil basé sur des exercices très codifiés, un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. C'est une méthode simple et efficace, qui combine des exercices de respiration, de la décontraction musculaire, de la relaxation dynamique et de la visualisation (souvenirs, imagination, projection future). La sophrologie est une pratique simple et douce.



La **Sylvothérapie** ? c'est une pratique, appelée aussi « bain de forêt » qui consiste à se soigner au contact des arbres ou de la nature en général. Pratiquer la sylvothérapie, ce sont des sorties en forêt guidées avec des exercices de respiration, des marches respirées, une mise en mouvement du corps, des immersions sensorielles et émotionnelles, des méditations. C'est une pratique accessible à tous, à partir du moment où nous souhaitons consacrer un peu de temps à soi.

Adhésion à l'association : 20€ à l'année.

Tarifs ateliers (1h/semaine) : 180€ enfants ; 210€ adultes ; 280€ sophro ou 15€ la séance. [2 ateliers par semaine : 330€]

