

Ateliers d'Art Martial Sensoriel pour adolescents : « Apprendre à transformer ses émotions en force intérieure »

Un rendez-vous par mois. Première séance gratuite :

09 décembre 2023, 20 janvier, 2 mars, 30 mars,
6 avril, 4 mai, 1 juin, 6 juillet 2024
de 11H45 à 13H15

A l'adolescence, nos jeunes se sentent parfois débordé.e.s par leurs émotions ; i.el.ls restent alors bloqué.e.s ou au contraire les manifestent de façon disproportionnée.

Nous les accompagnons dans la gestion de leurs émotions avec des pratiques de méditations assises ou en mouvement, seul.e ou à deux, leur permettant de se créer des repères dans leurs corps.

I.el.ls apprennent à accueillir leurs émotions, à les exprimer et à les transformer en force intérieure.

Elles deviennent alors
des alliés dans leur vie.



Adolescents de 12 à 18 ans

Tarif : 20€ par séance,

15€ si abonnement annuel

Groupe limité à 15 participants

Animé par :

Mahsa Sepehr

Jean Raoul Sintès

Johanna Laurent

Pédagogues diplômés et accrédités en Pédagogie Perceptive® spécificité Art Martial Sensoriel® - Fondatrice et responsable pédagogique :
Martine de Nardi.

<https://assoamsai.org> <https://artmartialsensoriel.org>

Inscriptions au 06 26 88 32 44

62 RUE DE PARIS
91370 VERRIERES-LE-
BUISSON

