NAMASTECHNO · ÂME AILES

Atelier

Yoga & Bolas

Pour les enfants et les ados, un art de rue qui se vit avec tout le corps.



7 à 17 ans · Millau et Sud Aveyron · Matériel fourni

L'atelier

Les bolas, ce sont deux balles au bout de cordons, une dans chaque main, que l'on fait tourner autour du corps. Cet atelier invite à se reconnecter à son corps, à lâcher prise et à se laisser porter par le mouvement, à travers des figures proposées et spontanées.

Le déroulé

1 **Centration**
Respiration et échauffement.

2 **Mouvement** *E-motion, l'énergie en mouvement*
Faire bouger les émotions. Apprendre à manipuler ses bolas, ne faire qu'un avec elles, apprendre un mouvement puis un enchaînement.

3 **Intégration**
Relaxation.

Pour qui, et combien ?

Familles, 1h30	**150 €**
Structures, 1h30	**120 €**
Structures, demi-journée 3h	**200 €**
Structures, dès 10 ateliers	**100 €**

Jusqu'à 10 participants. Les 30 premiers km de déplacement sont offerts. Détail au verso.

Ce qu'ils y gagnent

- Se reconnecter à leur corps
- Exprimer leurs émotions par le mouvement
- Coordination et concentration
- La fierté d'un enchaînement réussi

Les tarifs

Familles

Atelier de 1h30	**150 €**

Pour tous les âges, de 7 à 17 ans.

Anniversaires et boums, à la maison ou en salle.

Jusqu'à 10 participants.

Pour les structures

Atelier de 1h30	**120 €**
Demi-journée de 3h, 2 ateliers	**200 €**
Ateliers réguliers, dès 10 ateliers réservés	**100 €**

Centres de loisirs, MJC, collèges, lycées, associations.

Déplacement : les 30 premiers km depuis Millau sont offerts. Au-delà, 0,60 € par km supplémentaire, à l'aller et au retour. Exemple : à 50 km, 20 km x 2 = 40 km, soit 24 €.

Où et quand ?

- Anniversaires
- Centres de loisirs, MJC
- Collèges et lycées
- Associations, fêtes de quartier

En pratique

- Espace dégagé d'environ 40 m²
- Bolas souples fournies
- Tenue confortable
- Enfants sous la responsabilité des parents ou de la structure



Qui suis-je ?

Je suis Amélie, alias Âme Ailes, professeure de yoga spécialisée dans la régulation du système nerveux et fondatrice de Namastechno. J'ai aussi fait des spectacles de bolas, un art de rue que j'adore. Je réunis aujourd'hui ces deux pratiques pour faire bouger les jeunes, par le jeu, le souffle et le rythme.

Envie d'un atelier ?

Réservez votre date

Amélie Vergrucht, Âme Ailes contact@namastechno.com namastechno.com

Merci de réserver au moins 2 semaines à l'avance.