



## Atelier Sommeil

*Vivre, tester, ressentir, choisir et intégrer le mouvement en lien avec la respiration qui créera la bascule idéale entre veille et sommeil.*

*Une habitude se mettra en place progressivement :*

*21 jours pour la créer, 40 jours pour l'intégrer.*

*Et vous retrouvez alors un sommeil récupérateur.*

*Je vous accompagne durant ces 6 semaines où vous prendrez le temps, où vous prendrez soin de vous avec bienveillance.*

**Renseignements auprès d'Elisabeth MERCIER  
MARTIN Praticienne Méthode Feldenkrais.**

**06.85.42.98.99**

**Association Art and Be One**



## Les ateliers « 3 P » Prévention Plancher Pelvien

*Chaque lundi du 18 novembre au 16 décembre.  
Espace Foucher-Revaux à Azay sur Cher*

***Comprendre, sentir, expérimenter***

*Comment est constitué notre plancher pelvien.  
Redonner un juste tonus à votre périnée afin de  
prévenir ou d'améliorer ses fonctions de soutien.*

*Gérer le périnée pendant l'effort, vivre les  
exercices qui vont permettre d'alterner  
engagement ou relâchement du périnée.*

*(pratiquant d'un sport à impacts, femme enceinte,  
accompagnement de la femme dans les mois qui  
suivent l'accouchement, prévention des fuites  
urinaires...)*

**5 séances** permettant une approche douce et progressive avec  
la Méthode Feldenkrais.

**Association Art and Be One 06.85.42.98.99**



## Atelier Grand-parent / Bébé

Ressembler sur un même tapis, l'enfant (entre 3 mois et 18 mois) et son Papy ou sa Mamy: trouver du mouvement ensemble ; se regarder bouger, donner le petit coup de pouce qui améliorera la mobilité de l'un et de l'autre : l'adulte apprendra les gestes qui aideront l'enfant à progresser. De même par sa présence et ses propres expérimentations, le senior redécouvrira les étapes qui l'ont un jour amené à se mettre debout et explorera notamment le 4 pattes et bien d'autres mouvements qui lui redonneront confiance, équilibre, mobilité. S'instaurera une belle connivence entre le « petit » et le « grand » : joie, rires, étonnements seront de la partie !

**Toutes ces explorations seront issues de la  
Méthode Feldenkrais.**

Cet atelier se déroulera sur 4 séances

**Quand ? : chaque lundi de 17 h à 18 h**

**Session 1 : du lundi 6 septembre au lundi 14 octobre 2024.**

**Session 2 : du 24 février au 31 mars 2025**

**Lieu : Salle d'activités au sol (dojo) au Complexe Foucher Revaux à Azay sur Cher**

**Coût : pour les 6 séances :**

- **Première participation : 90 €**
- **Deuxième participation : 70 €**

*Une première participation pour découvrir, expérimenter, puis se donner du temps pour le revivre chez soi. Une deuxième participation à un prix plus doux pour développer, revivre, redécouvrir, affiner encore après l'expérimentation*

**Contact : Association Art and Be One**

**Atelier sommeil**

**06.85.42.98.99**

**Dates : chaque lundi de 17 h à 18 h**

**Session 1 : du 18 novembre au 16 décembre 2024**

**Session 2 : du 28 avril au 26 mai 2025**

*Une première participation pour découvrir, expérimenter, puis se donner du temps pour le revivre chez soi. Une deuxième participation à un prix plus doux pour développer, revivre, redécouvrir, affiner encore après l'expérimentation*

**Coût :**

- **Première participation : 60 €**
- **Deuxième participation : 40 €**

**Lieu : Salle d'activités au sol (dojo) au Complexe Foucher Revaux à Azay sur Cher**

**Contact : Association Art and Be One**

**Atelier 3 P**

**06.85.42.98.99**

L'animatrice fera le lien entre théorie et pratique afin de mieux comprendre et vivre l'importance des étapes motrices de l'enfant et comprendre aussi ce qui nous amène à perdre de la mobilité lorsqu'on est adulte.

**Session 1 :** chaque lundi de 17 h à 18 h du 13 janvier au 3 février 2025

**Session 2 :** chaque lundi de 17h à 18h du 2 au 30 juin 2025.

**Coût** pour les 4 séances :

première participation : 48€

Si vous souhaitez refaire la session, votre deuxième participation vous coûtera 30€.

*Une première participation pour découvrir, expérimenter, puis se donner du temps pour le revivre chez soi. Une deuxième participation à un prix plus doux pour développer, revivre, redécouvrir, affiner encore après l'expérimentation*

**Lieu : Salle d'activités au sol (dojo) au Complexe Foucher Revaux à Azay sur Cher**

**Contact : Association Art and Be One**

**Atelier Grand-parent / Bébé**

**06.85.42.98.99**