



L'Ass ART MOUVEMENT SANTE à Lahonce

ACTIVITE ENFANT DANSE à partir de 3 ans ART MOUVEMENT SANTE

Approche psycho - corporelle par la Danse Contemporaine pour les enfants dès 3 ans.

Une pédagogie **éducative et artistique** qui s'appuie sur les besoins de l'enfant. Sollicite l'**imaginaire et la sensibilité artistique** par la danse. Eveille et **développe les aptitudes psychomotrices de l'enfant.**

- Equilibre
- Habileté
- Souplesse
- Découverte sensorielle (à partir d'objets Ballon Bâton, ruban foulard...)
- Organisation spatiale et temporelle
- Créativité

Apprendre par le corps, ressentir, exprimer, imaginer, créer dès le plus jeune âge.

Un atelier danse, **ludique, préventif et éducatif** pour une croissance harmonieuse, facteur d'épanouissement moteur, affectif et intellectuel pour l'enfant.

Sylvie Molina

Diplômée D'Etat pour l'enseignement de la Danse Contemporaine (IFEDEM Paris1990)

Artiste Professionnelle- Danseuse Chorégraphe-

Agréée DRAC & EN Intervenante en milieu scolaire & IME auprès de jeunes polyhandicapés

Enseignante Conservatoire National de Région St Estienne

Educatrice Somatique - Praticienne Certifiée Méthode Dr Ehrenfried® (Paris 1991)

Atelier DANSE pour les enfants dès 3 ans

- Séances hebdomadaires Lundi / mardi / Mercredi hors vacances scolaires
- Salle Sétoain 1^{er} étage ; Place de l'église Lahonce 64 990
- Fête de fin de saison associant les élèves et leurs parents

Samedi 21 juin 14h Lahonce –Les élèves de l'atelier de 5 à 9 ans, présenteront leurs réalisations dansées et travaux, associés à une mise en espace de poésies et textes lus par des adultes. Une fin de saison corps et graphie à Lahonce. Un goûter apéritif clôturera de façon conviviale la saison.

SAISON 2014 /2015 ART MOUVEMENT SANTE:

Reprise des ateliers enfants Lundi 9 septembre 2014

- **Inscription : du 23 juin au 4 juillet 2014 & à compter du 25 août 2014**

Contact - Renseignement

ART MOUVEMENT SANTE 06.82.17.69.43

artmouvementsante@orange.fr



L'ass ART MOUVEMENT SANTE à Lahonce

ACTIVITE ADULTE - LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE®

Une Méthode douce, globale, spécifique et adaptée selon les âges

La Gymnastique Holistique est **préventive et éducative**. Elle s'adresse de façon spécifique et adaptée à **tous les âges de la vie**. En complément ou en relais de techniques manuelles (Ostéopathie, Kinésithérapie) elle est une **méthode douce et globale de rééquilibration posturale**.

Elle participe activement à la réappropriation comme au maintien des capacités physiques de chacun. La Gymnastique Holistique® passe par **un travail corporel précis, proprioceptif, d'éveil sensoriel de connaissance et de compréhension de soi** pour acquérir **autonomie** dans une rééquilibration tonique et posturale correspondant à la nature de chacun.

Comprendre, ressentir, prendre conscience, intégrer et s'approprier les gestes qui font du bien.

Comprendre les attitudes, mouvements, postures qui souvent mal coordonnées deviennent sources d'inconforts, de tensions, tassements, douleurs.

La séance

Elle se déroule en petit groupe

Chacun prend conscience de sa façon de faire, sans modèle et à son rythme, sous la conduite précise et attentive du praticien qui accompagne chacun dans son apprentissage. Des mouvements adaptés qui développent les mobilités articulaires et allongements musculaires dans une régulation des tensions physiques et psychiques (crispations, raideurs)...sans oublier la respiration.

Pour en savoir plus en Gymnastique Holistique - Méthode Ehrenfried®

- **Séance collective hebdomadaire** : Lundi / mardi/ Samedi
- **Lieu** : Salle Sétoain, Place de L'église Lahonce
- **Samedi à Thème en Gymnastique Holistique** tout public. Avec intervenant dans différents domaines de la santé:
 - La colonne Vertébrale – Un équilibre postural global
 - L'arthrose, une histoire de pression ! Approche complémentaire ostéopathie et Gymnastique Holistique®
 - Le périnée féminin. : une approche globale en Gymnastique Holistique®
- **Stages Printemps, Été ...en Gymnastique Holistique La Méthode Ehrenfried® pour tout public !**

PÂQUES 2014 *Lahonce*

SE TONIFIER

Du samedi 19 au lundi 21 avril 2014 – Lahonce -

La ceinture pelvienne, abdominale et le périnée

En Gymnastique Holistique Méthode Ehrenfried® PREVENTION EDUCATION SANTE ...Pour tous

Comprendre Ressentir S'approprier dans le soin à soi.

JUILLET 2014 *Lahonce*

SE DEPLOYER

Du 6 au 11 juillet 2014- Lahonce

Gymnastique Holistique et Créativité PREVENTION EDUCATION SANTE ...Pour tous

Mobilité, Souplesse, Stabilité, Equilibre Corporel Global.

Ballon, Ruban, Bâton...Le mouvement Inspiré...

AOÛT 2014 *Lahonce*

RESPIRER

Du 2 au 9 août 2014 - Lahonce et Pyrénées Espagnoles

Gymnastique Holistique et Randonnée dans les Pyrénées Espagnoles

Partie 1 : du 2 au 6 août 2014

Respiration et liberté du membre supérieur

dans l'équilibre postural global

Une approche globale et fonctionnelle du corps à ressentir, à vivre, à respirer, et à s'approprier, dans un accompagnement progressif et adapté à chacun.

Partie 2 : du 6 août au samedi 9 août 2014 compris . Pour tout public : Randonnée Pyrénées Espagnoles

SAISON 2014 /2015 ART MOUVEMENT SANTE:

Reprise Gymnastique Holistique :Lundi 9 septembre 2014

- **Inscription : du 23 juin au 4 juillet 2014 & à compter du 25 août 2014**

Contact - Renseignement

ART MOUVEMENT SANTE 06.82.17.69.43

artmouvementsante@orange.fr

Sylvie Molina

EDUCATION SOMATIQUE

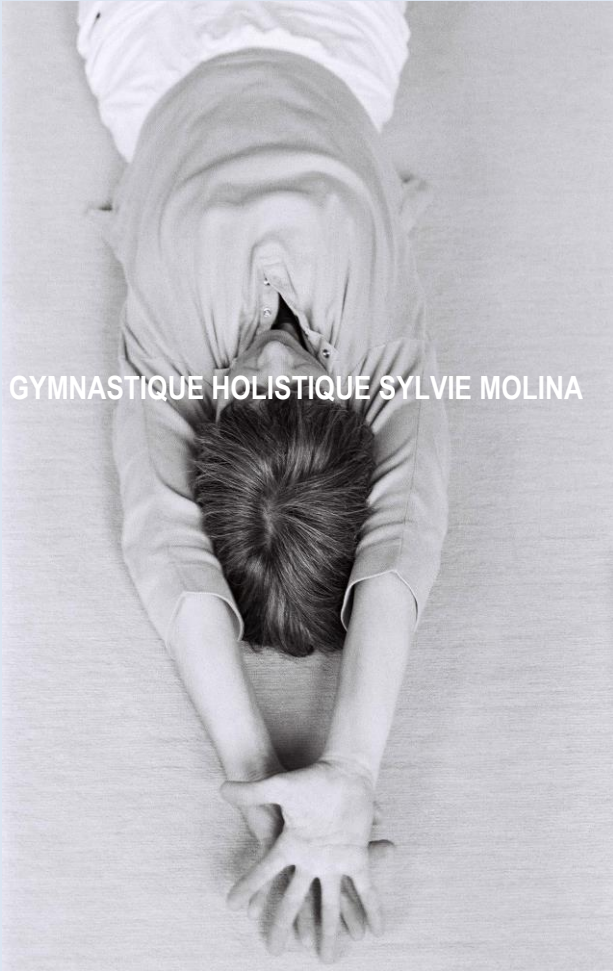
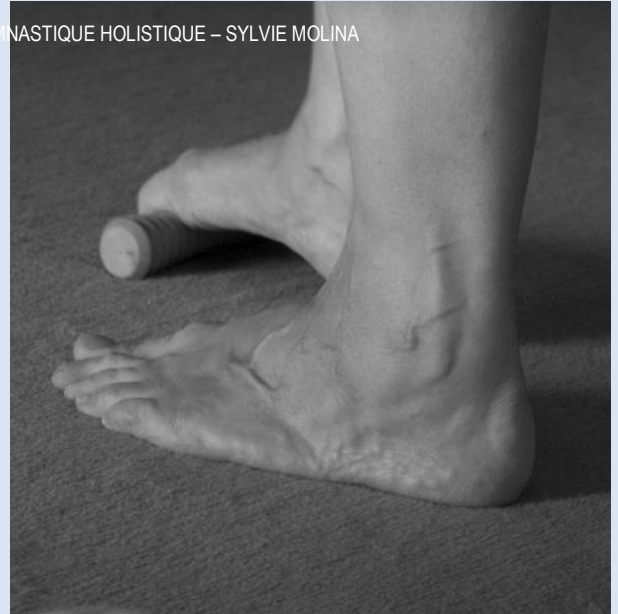
Praticienne D.E Certifiée Méthode Ehrenfried®

Artiste professionnelle, agréée DRAC & EN intervenante en milieu scolaire

Intervenante en IME dans le polyhandicap

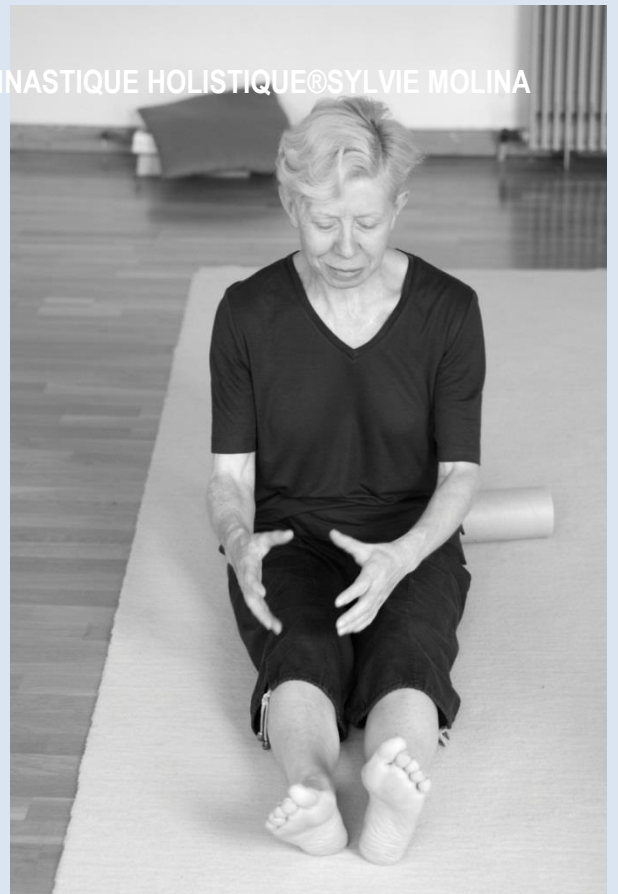


GYMNASTIQUE HOLISTIQUE – SYLVIE MOLINA



GYMNASTIQUE HOLISTIQUE SYLVIE MOLINA

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE@SYLVIE MOLINA



GYMNASTIQUE HOLISTIQUE ® SYLVIE MOLINA

PREVENTION EDUCATION SANTE

ATELIER ENFANT - DANSE - LAHONCE

Approche Psycho- corporelle par la Danse Contemporaine- Sylvie Molina



ATELIER ENFANT - DANSE - LAHONCE

ATELIER ENFANT - DANSE - LAHONCE

Approche psycho corporelle par la danse contemporaine - Sylvie Molina

