



# QiReYo Kid

+ *Sounds of English*

(prononcez « Cheerio! »)

## QI Gong + Relaxation+Yoga

### Pour Qui?

Le cours s'adresse aux enfants de 7 à 11 ans

### Où?

Centre Communal - Vineuil St Firmin

### Quand?

Mardi (ou lundi) pendant la pause du déjeuner (cours de 45 minutes)  
*horaire à préciser en fonction des effectifs*

### Objectifs?

- 🕒 Se centrer et développer ses qualités d'écoute, d'attention et de concentration
- 🕒 Canaliser son énergie et rencontrer le calme, la détente et l'équilibre intérieur pour favoriser une bonne santé physique et mentale (hygiène anti-stress)
- 🕒 Mieux apprendre et être plus créatif
- 🕒 Faire croître sa confiance en soi
- 🕒 Développer sa conscience corporelle (motricité, sensibilité proprioceptive, schéma corporel, latéralisation, etc...), améliorer sa posture et acquérir force, souplesse, équilibre et agilité
- 🕒 Apprivoiser son souffle et son corps
- 🕒 Maintenir ou faire naître une relation harmonieuse avec soi-même et les autres
- 🕒 Penser de manière positive, s'épanouir et être plus heureux (psychologie positive/psychologie du bonheur)
- 🕒 Découvrir et manipuler de manière ludique la musique de la langue anglaise (prononciation et discrimination auditive)

## Comment?

Par des jeux et des exercices d'éveil corporel inspirés de plusieurs disciplines (principalement Expression corporelle, techniques de relaxation et de visualisation, et Arts Energétiques tels que le Yoga, le Qi Gong, le Do In...)

## Par qui?

Cours assurés par Emmanuèle

