

Le rire ludique - Famille : **Jouez tous ensemble comme des enfants !**

Maître de stage : Alejandra CABALLERO RUIZ, Ma formation de théâtre et de clown, des études dans le social et un parcours de plus de 20 ans auprès de l'enfance, m'ont permis de mettre mon expérience au profit des adultes qui travaillent avec des enfants pour améliorer leur communication. La découverte de la Risothérapie m'a ensuite ouvert les portes d'une pratique qui rejoint ma passion pour vivre l'esprit d'enfant en tant qu'adulte, l'expression artistique et le bien-être.

Lieu : à ANGERS (49000)

Descriptif

« C'est en regardant les enfants jouer et rigoler que nous réapprenons l'art de savoir vivre »

La Risothérapie est la thérapie par le rire (= la risa, dans les pays hispanophones). C'est une pratique ludique qui nous permet de nous reconnecter avec l'énergie vitale que l'on a en naissant. Elle s'exprime à travers le plaisir de découvrir, d'apprendre et d'interagir avec notre entourage.

En récupérant notre esprit d'enfant la communication est spontanée, corporelle, gestuelle et sonore, les émotions émergent avec naturel et les réponses aux sens sont immédiates.

Le jeu et le rire nous maintiennent dans l'instant présent et la différence d'âge et les rôles parents/enfants s'effacent en nous rapprochant de l'essence de ceux qu'on aime le plus.



Programme

- Courte présentation de l'activité et des bienfaits du rire.
- Des ressources expressives du corps, des danses et des jeux nous permettront d'accéder à un état ludique et de joie naturelle, facilitant le rire comme langage d'expression entre les participants.

S'agissant d'une activité très dynamique, une tenue confortable/de sport est conseillée pour être à l'aise.

Conditions

Nombre de stagiaires mini/maxi : 10/20 - Durée : 2 heures
Pas de prérequis nécessaire pour cet atelier

Horaires	Tarif
de 10h à 12h	15€ 12€ à partir de 2 personnes

Le nombre de place étant limité, merci de réserver votre place.
Voir modalités dans le bulletin d'inscription ou demander à :
association@eco-formation.org