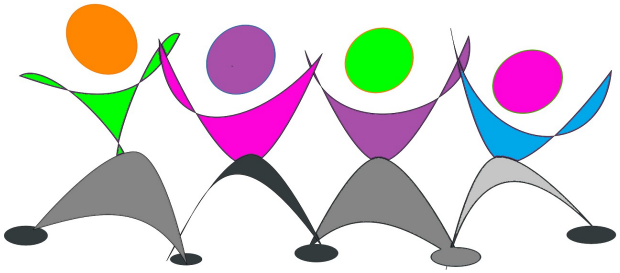
PEPS et Cie



Pour permettre à chacun,
selon son âge et ses besoins,
de mieux connaître son corps,
mieux le maîtriser,
de s'en servir comme support
dans la relation à soi
et à l'autre !

Ateliers encadrés par des psychomotriciennes diplômées

46 rue des érables
69 960 CORBAS
06 89 73 13 10
Mail : peps-et-cie@sfr.fr
Site : http://peps-et-cie.wifeo.com/

Tarifs 2016/2017

Adhésion à l'association : 7 €

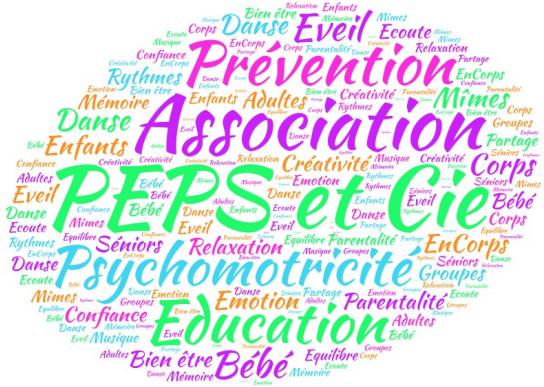
Inscription au trimestre
(10 séances) : 50 €

Inscription à l'année : 130 €

Le groupe se réunit
tous les **mardis**
de **13h30 à 14h30**
Au Cabinet Paramédical du Costel
40 place du Costel

PEPS EnCorps

Bien dans sa tête, bien dans son corps... ou le contraire !



Association de Prévention
et
d'Education
PSychomotrices

Peps EnCorps

C'est quoi un psychomotricien ?

C'est un professionnel paramédical, comme le kinésithérapeute ou l'infirmier, mais qui peut aussi intervenir dans le cadre de la prévention.

Souvent on le connaît pour son travail auprès des enfants, ou des personnes ayant un handicap … On sait moins tout ce qu'il peut apporter à tout à chacun, qui va bien, au quotidien.

Il est spécialiste du corps dans sa globalité (équilibre, coordinations, mémoire, confiance, réflexes...).

Pour cela il passe par de nombreuses activités, souvent très ludiques et/ou sensorielles : marches sur des supports instables, travail sur la respiration, jeux de rythmes ou de mémoire...

On y fait quoi dans cet atelier ?

Échauffement corporel doux

Exercices d'équilibre debout, au sol

Développement de la précision des gestes

Travail autour des 5 sens

Entraînement de la mémoire corporelle

Jeux de rythmes

Initiation à la relaxation

Ca m'apporte quoi ?

C'est avant tout un temps de rencontre en petit groupe.

La psychomotricienne veille à la dynamique bienveillante du groupe pour que chacun y trouve sa place et prenne plaisir à faire les exercices.

J'affine ma connaissance de mon corps et la maîtrise de mes gestes.

Je travaille autant ma tête que mon équilibre.

J'apprends à moins craindre la chute, à repérer mes limites et à trouver des solutions adaptées.

Je n'oublie pas que mon corps est aussi source de sensations qui peuvent m'aider à me détendre, mais aussi à me concentrer.