

## RELAXATION

### **TAÏ-CHI, DISCIPLINE DE SOUPLESSE**

Un art martial d'origine chinoise. C'est également un art de vie sur la méditation. Les enfants pratiquent cette activité avec Sébastien CAVARD spécialiste dans ce domaine. L'atelier se déroule sur une série de mouvements lents et avec légèreté, pour gagner en concentration, équilibre et confiance en soi dans un espace de détente pour permettre de libérer le lâcher prise .



# JOURNAL DES TAP ECOLE DE MOSNAC Cycle : janvier-avril 2017

## ART

### **CRÉATION AU BOUT DES DOIGTS**

L'atelier loisirs et création est animé par Adeline BLENEAU de l'association Ailan. L'animation permet de développer le côté imaginaire et de créer facilement des objets à l'aide de matériaux simples et écologiques comme du carton, pâte à sel, ...

