

# ASSOCIATION Les ateliers de Carole la Luciole

## Des ateliers bien-être pour toute la famille.

(Bébé, enfant, adulte, famille et femme enceinte)

- De 0 à 99 ans -

Yoga - Eveil - Massage bien-être et prénatal - Portage

Carole Martinez

<https://www.carolelaluciole.fr/>

06 62 29 20 95

21 rue de Fouillaquet 30420 Calvisson

30420 Calvisson

\*\*\*\*\*

## ATELIERS YOGA éveil pour BEBE ( 0 / 3 ans)

« Favorisez l'éveil de votre bébé à travers la découverte du yoga, de la musique, de l'art et des sens. Diverses approches sont proposées pour accompagner votre bébé tout au long de l'année » :

- éveil corporel (baby yoga, danse portage, parcours de motricité)
- éveil musical (comptines signées, pratiques et découverte d'instruments)
- éveil artistique (baby painting)
- éveil sensoriel (massage bébé, jeux de senteurs, toucher, espace multi sensoriel Snoezelen)

\*Ateliers portage sur RDV

\*\*\*\*\*

## ATELIERS YOGA prénatal

« Détendez-vous avant l'arrivée de bébé en pratiquant un yoga adapté et relaxant. »

\*Massage prénatal sur rdv

\*\*\*\*\*

## ATELIERS YOGA éveil pour ENFANTS (3 / 6 ans) et (7/12 ans)

« Développez la confiance en soi à travers la pratique du yoga, s'amuser, imaginer et apprendre à se détendre. » Une invitation au bien-être au travers de diverses approches ludiques et créatives !

- Yoga dansé
- Yoga contés ludiques et linguistiques (Anglais/Espagnol)
- Massage contés

## Evénements partenariats FAMILLE, ENFANTS :

- **Philo / yoga** : Avec Angélique Bassier (professeure des écoles de formation) Les Graines de Lumières

- **Yoga / émotions** : Avec Virginie Scalera (Coach en éducation émotionnelle) Ma bulle à pensées

- **Yoga / méditation** : Avec Laurianne Leon Accompagnement à la Découverte de Soi
- **Yoga / théâtre** : Avec César Moulinas Zinzan Grasilie LE THEATRE GUIGNOL DE MONSIEUR GRASILIE

**Toute l'année.**

\*\*\*\*\*

### **Evènements saisonniers FAMILLE, ENFANTS**

« Créez du lien en famille, partager des moments de bien-être, de détente et de complicité au travers de la pratique du yoga et du massage ».

- Yoga
- Massage contés et fabrication huile, baume de massage

**Toute l'année.**

\*\*\*\*\*

### **ATELIERS YOGA ADULTES**

« Découvrez et pratiquez le yoga tout en douceur et adapté à vos capacités ! »

- Yoga doux
- Yoga sur chaise
- Yoga danse

\*\*\*\*\*

### **Evénements partenariats ADULTES :**

Tout au long de l'année, je m'associe avec divers professionnels. Ainsi, je propose la pratique du yoga associée à des approches complémentaires pour favoriser le bien-être, la détente et l'expression de soi.

- **Philo / yoga** : Avec Angélique Bassier (professeure des écoles de formation) Les Graines de Lumières
- **Yoga / émotions** : Avec Virginie Scalera (Coach en éducation émotionnelle) Ma bulle à pensées
- **Yoga / méditation** : Avec Laurianne Leon Accompagnement à la Découverte de Soi

**Toute l'année.**

### **Evenements saisonniers ADULTES**

« Découvrez le yoga sous toutes ses formes et adapté à chaque saison ! »

- Aqua yoga
- Yoga rando
- Yoga vélo
- Yoga du rire
- Enterrement vie de jeune fille
- Baby shower...

\*\*\*\*\*

**INTERVENTIONS**

- > en salle sur Calvisson (30420)
- > en structure collectives (crèches, écoles, médiathèques, centres de vacances, gîtes...)
- > en entreprise
- > à domicile, location, lieu de vacances
- > en visio
- > en pleine nature

\*\*\*\*\*