

## Activités enfants

👤 Avec les animateurs du centre d'animation

Tout au long de la journée, une salle sera à disposition des enfants afin que les parents puissent prendre un temps rien que pour eux...!

🕒 De 14h à 18h

📍 Salle associative

## Infos importantes

- **Réserver vos places à l'avance**, les ateliers sont limités en nombre de participants.
- **Prévoir une tenue confortable** adaptée pour les ateliers (n'hésitez pas à apporter vos tapis de yoga, serviettes)
- **Venir 15 minutes avant le début de l'activité** pour valider votre participation.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier ou d'annuler une activité en fonction de la météo, de l'affluence...

**CENTRES  
D'ANIMATION  
DE BORDEAUX**

Cultivons le partage

Centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès  
agrégé centre social par la CAF33  
Cultures Urbaines  
1bis rue Lhérisson, 33000 Bordeaux

Directeur : Jean GARRA

Adjoint de direction : Thierry CHARENTON

☎ 05 56 94 70 05

✉ argonne@cabordeaux.fr

📘 centresanimationbordeaux

👉 centresanimationbordeaux.fr/argonne/



Enfants 1€  
Adultes 2€  
l'atelier

## Journée

# Bien-être

Seul ou en famille,  
offrez-vous un temps dédié  
à la découverte de pratiques  
liées au bien-être !

Au programme : plus d'une dizaine  
d'ateliers en simultanément tout au long de  
l'après-midi (Sophrologie, Qi-Cong, Yoga,  
Pilates, Wing chun, auto-massage...), mais  
aussi des moments de bonne humeur et de  
partage !

📅 Samedi 10 septembre

🕒 De 14h30 à 18h

📍 Centre d'animation Argonne  
Nansouty Saint-genès



## Déroulement de la journée

### 14h Ouverture des portes

Accueil des participants et présentation générale

### 14h30 à 18h Déroulement des ateliers

### 16h15 à 17h Pause goûter

Une buvette sera ouverte au centre d'animation durant l'après-midi

## Les ateliers

🕒 45mn chacun

### Yoga ▶ Adultes

Approche douce et intuitive, la pratique du yoga, permet de développer force, vitalité, souplesse et énergie, de façon plus ou moins dynamique, toujours à l'écoute et dans le respect du corps.

- 🕒 À 14h30
- 📍 Salle polyvalente (côté miroir)
- 🕒 À 17h15
- 📍 Salle Remise en forme

### Auto-massage ▶ Réserve aux femmes

Partager un moment entre femme lors d'un atelier d'auto-massage

- 🕒 À 14h30 et 15h30
- 📍 Salle d'arts plastiques

### Sophrologie ▶ Adultes / ados

Méthode exclusivement verbale et non-tactile combinant des exercices de respiration, de décontraction musculaire, de visualisation et de répétition.

- 🕒 À 15h30 et 17h15
- 📍 Salle multimédia

### Pilates ▶ Adultes / enfants (sous réserve de places)

Découvrez ou redécouvrez le Pilate qui est une gymnastique douce alliant une respiration profonde avec des exercices physiques.

- 🕒 À 17h15
- 📍 Salle polyvalente (côté miroir)

### Abdos de Gasquet ▶ Adultes

Venez découvrir la pratique des abdominaux de Gasquet, qui est une compréhension physiologique des muscles de la sangle abdominale. Cette méthode contribue au maintien du sac viscéral, limite les tensions qui s'exercent sur le dos.

- 🕒 À 14h30
- 📍 Salle Remise en forme

### Tai-Chi ▶ Adultes / enfant (+8 ans)

Le tai-chi est une gymnastique chinoise qui se caractérise par un enchaînement lent de mouvements, selon des schémas précis, et une maîtrise de la respiration.

- 🕒 À 14h30
- 📍 Salle polyvalente (côté scène)

### Wing Chun ▶ Adultes / enfant (+8 ans)

Cet art martial de self défense permet de « cultiver l'instinct ». La boxe de printemps radieux est un art martial fluide et tonique à la fois.

- 🕒 À 15h30
- 📍 Salle polyvalente (côté scène)

### Qi Cong ▶ Adultes

La pratique Mi Tsung de Qi Gong commence par la fluidité du mouvement qui développe une coordination naturelle et une excellente densité corporelle.

- 🕒 À 15h30
- 📍 Salle polyvalente (côté miroir)
- 🕒 À 17h15
- 📍 Salle polyvalente (côté scène)

### Corps en mouvement ▶ Adultes

Venez partager un moment convivial afin d'apprendre à vous exprimer avec votre corps et à explorer tout son potentiel. Cette pratique permet d'accéder à sa sensibilité pour l'exprimer en mouvement. C'est un moment où vous serez acteur au sens d'être dans l'acte tout en mobilisant votre créativité.

- 🕒 À 15h30
- 📍 Salle Remise en forme
- 🕒 À 17h15
- 📍 Salle d'arts plastiques