

Exemples de prestations

à l'école

Atelier intégral

sur ½ journée
9h-12h ou 13h30-16h15
1 séance unique / classe

165€

*possibilité de réunir deux
ateliers sur la journée*

3 modules d'1h

à répartir sur 3 semaines
consécutives
(ex.: tous les lundis)

195€

*sous conditions
de distance kilométrique*

Modalités



Réservation toute l'année

du lundi au vendredi pour les scolaires,
les mercredis et durant les vacances pour
les ALSH et structures associatives



Au sein même de votre établissement

en classe, en salle de jeu ou en salle
polyvalente, aucun déplacement à prévoir



Présentation projetée

nécessité de disposer d'un vidéoprojecteur
(ordinateur fourni en cas de besoin)



Frais de déplacement

ceux-ci sont offerts dans un rayon de 30km
autour de Bazas et à ajouter au delà



06 80 37 67 72



atelierduhara@outlook.fr



shiatsu_atelierduhara



shiatsu-sudgironde.com



Marine IBANEZ (EI) - Siret : 93305498300012



ATELIER DU HARA

Marine Shiatsu

LE RÉVEIL DES Ninjas



Pratique corporelle
pour s'épanouir à
l'école et dans la vie

Le Réveil des Ninjas

Un programme de soutien aux écoliers

Autrefois au Japon, le Shiatsu s'apprenait et se pratiquait **au sein même de la famille**.

L'objectif de ce programme est de permettre à la classe de s'approprier une **routine quotidienne et singulière d'automassage** et de **pratique en binôme**.

L'intégration progressive de ces gestes doit **favoriser les capacités et les compétences de l'enfant** dans sa scolarité et sa relation aux autres, à l'école et en famille.

À l'issue de l'atelier, l'enseignant peut librement **réinvestir ces pratiques** de manière **autonome**, et construire lui-même sa propre routine en fonction des besoins de sa classe.



Comment ça se passe concrètement ?



MODULE 1 :

Présentation projetée
Le Japon, les ninjas & l'énergie
Où est cachée mon énergie ?



MODULE 2 :

Les émotions
Leur traduction dans le corps
Routines courtes individuelles
pour s'apaiser en autonomie



MODULE 3 :

Pratique en binôme
Découverte des 13 mouvements
de la Nature pour masser ses
camarades (routine longue)



Et si vous intégriez leur bien-être
en favorisant l'insertion d'une pratique
corporelle en classe ?

Quels bénéfices pour vos élèves ?

- initier des changements dans le **rapport à soi-même et aux autres**,
- gérer le **stress**, la **timidité**, la **peur de l'échec** et la participation orale,
- favoriser la **confiance en soi**, la **motricité** et la capacité d'action,
- retrouver un espace d'**écoute**, d'**attention** et de **concentration**,
- se **responsabiliser**, **respecter** autrui, déterminer ses limites



LA MÉDIATRICE

Marine Ibanez
praticienne shiatsu certifiée

Ancienne médiatrice culturelle, j'ai travaillé plus de 10 ans auprès des enfants et des adolescents.

Depuis, ma pratique s'est naturellement développée dans l'accompagnement à la santé des enfants et des adolescents.

