

# ÉVEIL CORPOREL : ÉQUILIBRE & DÉSÉQUILIBRE

## Avec Eve Bonneau

### Pour un public :

- **Parents & enfants (dès 18 mois) : participation conjointe** - très sensoriel et exploratoire, axé sur le mouvement libre, le jeu de l'équilibre (se déplacer, petits obstacles doux) et le redressement simple (assis → debout)
- **enfants de 3 à 6 ans** : pour un travail plus structuré autour de l'équilibre, de la coordination, de la posture et du « redressement » dans des jeux et activités guidées.
- **enfants de 6 ans et +** : possibilité d'introduire des notions plus fines, des défis d'équilibre plus complexes, et un accompagnement conscient du corps et de la posture.

Cet atelier propose aux enfants un temps de jeu corporel et sensoriel pour découvrir les notions d'équilibre, de déséquilibre et de redressement, en lien avec le sol et les appuis.

À travers l'exploration corporelle en musique et l'utilisation d'objets variés, chaque enfant se relie à la gravité, au mouvement dans l'espace, au rythme et à la danse.

### Les enfants :

- Expérimentent différentes façons de s'appuyer, de se relever, de se stabiliser et de se déplacer
- Découvrent le rapport au sol comme point d'ancrage, de soutien et de sécurité
- Jouent avec des objets (balles, coussins, foulard...) pour explorer la coordination, la verticalité et le rythme
- Développent leur sens de l'équilibre, leur coordination et leur conscience corporelle à travers le jeu et l'imagination
- Apprennent à se relier aux autres et à l'espace dans une atmosphère d'écoute et de confiance

Cet atelier offre un espace pour éveiller la motricité, la curiosité et la présence, tout en valorisant la sensibilité et le rythme singulier de chaque enfant.

**Médiums utilisés:** exercices de psychomotricité, danse improvisée

### Matériaux:

Objets sensoriels : balles, coussins, foulards, rubans  
musique

