

**Stage INDIGO 6/12 ans**  
de 8h à 11h

**Lundi**

08h00 yoga du rire pour l'ensemble du groupe  
08h45 atelier terre "modelage avec l'argile"  
10h00 pause goûter  
10h15 reprise avec émaillage ou peinture sur argile (engobes)

**Mardi**

08h00 relaxation profonde guidée (Yoga Nidra) pour les 10/12 ans  
méditation de la grenouille pour les 6/9 ans  
08h45 atelier tableaux de sable coloré  
10h00 pause goûter  
10h15 reprise de l'atelier sable

**Mercredi**

08h00 exercices de respiration "petit bateau" et  
yoga "salutation au soleil" pour l'ensemble du groupe  
08h45 atelier texte libre, poésie  
10h00 goûter  
10h15 reprise de l'atelier avec illustration de sa poésie

**Jeudi**

08h00 relaxation profonde guidée (Yoga Nidra) pour 10/12 ans  
méditation "la petite fourmi" pour les 6/9 ans  
08h 45 atelier terre émaillage et engobes  
10h00 goûter  
10h15 reprise de l'atelier

**Vendredi**

08h00 yoga du rire pour l'ensemble du groupe  
peinture en expression libre (en extérieur)  
10h00 pause goûter  
10h15 dessin, lecture de conte et comptines

**Inscription auprès de France au 86 14 11**

**mail : [atelierduperidot.39@gmail.com](mailto:atelierduperidot.39@gmail.com)**

**Blog : [atelierduperidot.canalblog.com](http://atelierduperidot.canalblog.com)**