

Temps bien-être en famille à l'Île aux Fagots - Hortillonnages Amiens



Des ateliers de méditation/relaxation sont proposés par Art & Jardins | Hauts-de-France et l'Office de Tourisme d'Amiens Métropole dans le cadre du Festival international de jardins | Hortillonnages Amiens 2020 avec « Les ateliers-jeux de l'Être Heureux », « Act'Art » et « Tree Spirit »

- du 15 juillet au 31 août, les mercredis et dimanches matin, 10h-11h30
- du 1^{er} au 30 septembre, les dimanches matin, 10h-11h30

18 dates pour partager 7 expériences ressourçantes en famille

Atelier Éveil corporel et relaxation

Mercredi 15 juillet - Mercredi 5 août - Dimanche 30 août

Découverte d'exercices associant l'éveil du corps par la pratique de gestes doux de stimulation du système lymphatique, la pratique de gestes conscients tolteques où la respiration s'harmonise à l'ampleur des gestes pour terminer sur une séance de relaxation guidée paisiblement allongés dans le gazon parfumé.

Se munir de vêtements confortables, d'un coussin et/ou d'un tapis de sol et d'une bouteille d'eau.

Dès 7 ans

Atelier Développement des cinq sens avec l'environnement

Dimanche 26 juillet - Mercredi 19 août - Dimanche 13 septembre

Réveiller l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût et la vue grâce à l'attention portée sur l'environnement. Celui-ci offre une douce opportunité de profiter pleinement de l'instant présent et de s'offrir une bonne dose de bien-être en s'amusant. L'atelier s'articulant autour de temps de jeux est idéal pour favoriser la complicité entre petits et grands !

Dès 7 ans

Sieste musicale

Dimanche 23 août - Dimanche 6 septembre

Voyage sonore né de la rencontre entre le handpan et le violoncelle. Léandre et Flavien mêlent leurs univers musicaux entre influences celtiques et méditatives, percussives et mélodiques.

Se munir si possible d'un transat, d'un tapis de sol ou d'une couverture/ plaid.

Tout public

Expression corporelle douce

Mercredi 22 juillet - Mercredi 29 juillet - Mercredi 12 août - Dimanche 20 septembre

Dans cet atelier, le public est invité à découvrir et pratiquer des mouvements de QI-GONG simples de l'enchaînement des 5 éléments : Terre – Métal – Eau – Bois – Feu. À partir de ces gestes, un jeu de variantes, sur des musiques entraînantes, sera proposé aux participants.

Se munir d'une tenue confortable et de baskets souples, d'un tapis de sol ou d'une couverture/ plaid, et d'une bouteille d'eau.

Dès 7 ans

Chant et danse intuitive

Mercredi 26 août

"Au cours de ce moment dédié au bien-être, nous traverserons un moment de relaxation puis de réveil corporel. Nous partagerons une expérience concentrée sur la modulation de la voix et de son effet vibratoire pour nous amener à une mise en mouvement du corps et finalement jouer avec l'air et l'espace."

Se munir d'une tenue confortable et de baskets souples, d'un tapis de sol ou d'une couverture/ plaid, et d'une bouteille d'eau.

Dès 7 ans

Contes de sagesse à la flûte

Dimanche 9 août - Dimanche 16 août

"Fermez les yeux, ici le voyage est intérieur, les mots sont pétillants, l'expérience source d'apaisement."

Les contes sont puisés dans les philosophies traditionnelles et les sagesses populaires. Petites et grandes histoires se succèdent au rythme des percussions et sous le murmure de la flûte.

Tout public

Ateliers « Auto-massage/stretching », « Sylvothérapie » et « Corps/respiration/voix »

Dimanche 19 juillet - Dimanche 2 août - Dimanche 27 septembre

Trois expertes du bien-être aux disciplines complémentaires, autour de l'être et du soin, s'investissent pour offrir une bulle d'apaisement et d'évasion aux participants.

- Marije Pradel propose une approche du bien-être par le contact avec les arbres et la Nature.
- Josette Choquet invite, par le stretching et l'auto-massage, à un voyage intérieur pour retrouver sérénité et ancrage.
- Bernadette Brabander aide à redécouvrir les bienfaits de sa respiration et d'une posture équilibrée, avant d'aller à la rencontre des vibrations de la voix, en lien avec les éléments de la nature environnante.

Se munir d'un tapis de sol ou d'une serviette, tenue décontractée.

Dès 7 ans

Renseignements pratiques

Rendez-vous à 10h au Festival international de jardins | Hortillonnages Amiens 2020 sur l'Île aux Fagots - 43 chemin de halage - 80000 Amiens

Tarifs : adulte : 10 € / duo famille : 16 € (1 adulte + 1 enfant)

Réservation en ligne uniquement sur www.artetjardins-hdf.com

Jauge limitée dans le respect des règles sanitaires COVID-19.

Séance d'environ 1h30

Contacts presse

Sandrine Allard-Saint-Albin - Responsable de la communication et de l'attractivité - Art & Jardins | Hauts-de-France - Tél : 06 45 79 13 82 - s.allardsaintalbin@artetjardins-hdf.com

Stéphanie Cadet - Communication - Office de Tourisme & des Congrès - Amiens Métropole - Tél. : 03 22 71 60 53 - s.cadet@amiens-metropole.com - www.amiens-tourisme.com

