



FORUM SANTÉ

Je bouge
donc je suis



GRATUIT



Rappel du programme

Rendez-vous le samedi 1^{er} octobre
à Colomiers pour participer
au forum sur la santé et le mouvement
« Je bouge donc je suis »,
au centre de loisirs du Cabirol,
situé au 19 Allée des Alpillès.

▶ À 10h et à 16h :

Initiation au yoga parent-enfant

Laissez-vous initier à un moment d'éveil corporel avec votre enfant, sous les conseils d'une professionnelle.

▶ De 10h30 à 17h30 :

Stands découvertes !

Accompagnez votre enfant sur les différentes animations et échangez avec des professionnels. Ateliers en accès libre.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 4318 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique.



SAMEDI 1^{er} OCTOBRE
De 10h à 17h30



COLOMIERS
Centre de loisirs du Cabirol
19 Allée des Alpillès

Partenaires :



Action organisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur au moment de leur réalisation.



L'activité motrice de l'enfant est un instrument fondamental pour conquérir son univers. Au quotidien elle peut se développer au travers de différentes activités: ramper, marcher, danser, sauter, jouer de la musique, apprendre des chansons accompagnées de mouvements, etc.

La Mutualité Française et le Pôle petite enfance de la mairie de Colomiers vous invitent à participer au forum «Je bouge donc je suis» sur la santé et le mouvement.

Programme

Stands découvertes

De 10h30 à 12h30
et de 14h30 à 17h30

Animations en accès libre pour sensibiliser petits et grands au lien entre mouvement et santé :



Parcours de motricité

pour les bébés afin de leur faire vivre des expériences corporelles contribuant à leur développement. Animé par le Comité départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.



Parcours de motricité pour les plus grands avec trotteurs, draisiennes, vélos. Animé par le service Sport et activité physique de la Mairie de Colomiers.



Vélo smoothie pour promouvoir l'importance d'une activité physique régulière et d'une alimentation de qualité. Animé par le Labo Culinaire de la Mairie de Colomiers.



Atelier lecture thématique animé par le Pavillon Blanc.



Atelier jardinage: les enfants pourront réaliser des plantations et ramener leur plant à la maison. Animé par le le Pôle petite enfance.



Atelier construction de cabane : au fil de la journée les enfants pourront participer à la construction d'une cabane géante en cartons. Animé par le Pôle petite enfance.



Divers **ateliers** seront animés par des **professionnels de santé** de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Toulouse Ouest.



En avant les artistes: atelier créatif et coloriages. **Stand de documentation** avec diffusion de brochures.

Initiation yoga parent-enfant*

À 10h et à 16h

Une expérience unique entre un enfant et sa maman ou son papa, une façon de communiquer, de s'écouter et de se comprendre. Un moment de détente, de relaxation et d'échange pour favoriser l'éveil corporel.

Initiations animées par Carolina Lorenzo, kinésithérapeute, ostéopathe et professeure de yoga.

● **Durée: 45 minutes**

* Nombre de places limité.

