



A l'aide d'une marionnette Bernadette nous explique comment nous entrerons dans un autre univers en passant par une porte magique. Les tapis posés en rayon de soleil nous donne envie de découvrir les petits exercices qui nous permettront de prendre conscience des différentes parties de notre corps....de sentir notre respiration, d'assouplir nos gestes... d'avoir une écoute plus attentive du monde qui nous entoure.



