

Proposition d'activités adaptées pour chacun

Plein Air

Jeux de cour :

- Pétanque, molky, boules
- Jeux de balles et ballon
- Bac à sable, balançoire, ...

Dans le terrain :

- Jardinage
- Cueillettes dans la nature (fleurs, branches, ...)
- Observation des arbres et des oiseaux

A l'extérieur :

- Randonnée ou balade à pied (joëlette disponible sur demande)
- Randonnée ou balade à vélo (toutes tailles de vélo + tandem)
- Equitation (dans un centre d'équithérapie)

Activités créatives

Activités manuelles

- Cuisine
- Bricolage bois, osier
- Couture, crochet, perles et tricot
- Pliages et origamis
- Peinture, mandala, ...

Activités artistiques

- Danse plaisir
- Cirque (jonglerie, équilibres, magie)
- Théâtre
- Marionnettes
- Création d'histoires

Activités de bien-être

Piscine ou mer et activités aquatiques

Activités de détente :

- Relaxation (plusieurs approches)
- Massage
- Activités de yoga pour adultes ou pour enfants
- Méditation / pleine conscience

Activités ludiques

Jeux de société

Chasse au trésor et/ou course d'orientation