



Voiron

## S'initier au dessin manga



© Solutia

Pikachu dessiné par les enfants

L'association Solutia monte des ateliers d'initiation au dessin manga au Café Pois Plumes à Voiron. "Nous espérons toucher des enfants qui apprécient la lecture des mangas ou ceux qui aiment dessiner sans connaître ces bandes dessinées japonaises", explique Sébastien Allera de l'association Solutia. L'animateur leur présentera les différentes techniques de dessin. Les jeunes de 8 à 15 ans peuvent s'inscrire pour une seule fois ou davantage. "En 3 ou 4 séances, ils commencent à posséder de bonnes bases", reprend Sébastien. Ces ateliers ont lieu le mercredi après-midi de 15h30 à 16h30. Tarif: 10 € la séance, tarif dégressif si l'enfant s'inscrit plusieurs fois.

☛ Café Pois Plumes - 8 rue Guy-Allard - Voiron au 0476 3115 05 - Sébastien Allera pour Solutia au 06 35 40 20 47 - <http://ateliermanga.overblog.com>

## La sophrologie : aider les enfants à se sentir mieux ?

La sophrologie pour les enfants fait une entrée feutrée en Isère. Deux jeunes femmes viennent en effet de s'installer. Elles proposent des séances aux adultes et aux enfants. Étymologiquement, le mot sophrologie vient de "sôs", une racine grecque qui signifie harmonie, équilibre, de "phren" qui signifie esprit, et "logos" discours, étude. La sophrologie vise à harmoniser le corps et l'esprit.

Claudine Fontana est installée à Meylan. "Les enfants ont leur problématique. J'amène la sophrologie de façon ludique", explique-t-elle. Au fil des séances, ils se constituent une petite "boîte à outils" qu'ils peuvent utiliser chez eux. Ils deviennent vite autonomes". L'inscription débute toujours par une rencontre entre la sophrologue, les parents et l'enfant pour être bien au clair sur les motivations à se lancer dans la sophrologie.

Séverine Amato est installée au Chevalon de Voreppe. "La sophrologie permet d'atteindre l'har-

monie par le corps", indique-t-elle. Les enfants ont parfois du mal à gérer leurs émotions et la sophrologie peut les aider". Séverine a en plus suivi une spécialisation "Enfance et périnatalité" ce qui lui permet de proposer ses services aux femmes enceintes et aux jeunes mamans.

Toutes deux s'accordent pour dire que "l'imaginaire des enfants est très développé. Ils "entrent" vite dans la proposition du thérapeute et sont parfois eux-mêmes surpris du résultat !

La sophrologie se pratique soit seul soit en groupe.

☛ Claudine Fontana diplômée de l'institut de formation à la sophrologie à Paris - [www.sophroea.com](http://www.sophroea.com) 0619831563

Séverine Amato - diplômée de l'école de sophrologie de Chambéry - 06 71 61 54 34 [www.amato-sophrologue.fr](http://www.amato-sophrologue.fr)



Si l'enfant adhère à la démarche, la sophrologie peut l'aider à dépasser certains "freins" du quotidien

## Éveiller sa créativité

**T**oute jeune association, **Graines de soi** a été créée en juillet 2012 pour "permettre à chacun de faire émerger sa personnalité". Virginie, Christelle, Brigitte, les trois fondatrices, travaillent dans le soin aux personnes : psychologue, infirmière, travaillant dans le soin aux personnes : psychologue, infirmière en pédopsychiatrie. Elles se sont retrouvées autour de ce projet : mettre en place des ateliers afin que chacun expérimente différentes techniques leur permettant de découvrir ce dont ils sont capables. Pour les enfants de 6 à 10 ans, un atelier massage est prévu le 27 février animé par une instructrice diplômée. Les enfants apprennent avec des gestes simples à se mas-

ser entre eux (massage habillé). "C'est l'occasion de parler avec eux, explique Virginie, d'évoquer ce corps qui leur appartient, de discuter autour de la violence". Deuxième rendez-vous le 13 avril pour un atelier parent-enfant (dès 6 ans) "Attrape rêves". "Notre idée est la suivante : il est possible d'attraper ses rêves (ou ses cauchemars !) et les transformer, souligne Christelle. L'enfant ira plus facilement se coucher". Deux autres ateliers de créations sont prévus les 9 février et 16 mars. Fil conducteur de l'association : chacun crée à sa façon et découvre qu'il peut inventer par lui-même. Graines de soi aimerait accueillir des personnes âgées



© CR/Graines de soi

### Lisa présente l'attrape rêves qu'elle a fabriqué

qui viendraient, une fois ou plus, transmettre leur savoir : couture, crochet, bricolage, ou autres idées. Ces bénévoles sont donc invités à se manifester ! Ces ateliers ont lieu à Meylan, à Saint-Ismier ou à Grenoble dans le tout nouveau salon de thé Marilia (5, rue Paul-Bert).

**Graines de soi**  
06 95 55 92 56  
<http://grainesdesoi.online.fr>

**79<sup>ème</sup> FOIRE DES RAMEAUX - GRENOBLE**  
**ESPLANADE EURO 2013**  
**Du 23 Mars au 14 Avril**

DÉFILE D'OUVERTURE | FEUX D'ARTIFICES - 22 h 30  
Samedi 23 Mars - 14 h | Samedi 23 Mars & Samedi 14 Avril

[www.foiredesrameaux.com](http://www.foiredesrameaux.com)

Foire des Rameaux : **mardis 26 mars & 2 avril 2013 de 14h à 24h** sur présentation de ce coupon sur les attractions participantes. **Réduction de 1€** sur les grands manèges de **0,50€** sur les petits manèges