



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 03)



Début le samedi 29 novembre 2025



DURÉE : 02:00

Prix : **16.00 €**

PROFILS : Intellectrainer, native speaker,
dAtelieréveloppement

PRE REQUIS :

Atelier ouvert à tous, sans prérequis.

MATERIEL :

Tenue confortable recommandée (exercices légers de mouvement). Carnet dédié pour noter vos prises de conscience et suivre vos progrès en russe (expressions, vocabulaire, confiance à l'oral).

CODE ACTIVITÉ : 10MA395

DESCRIPTION

Boostez votre énergie et votre russe en même temps ! Découvrez SuperJump : pleine conscience, bien-être émotionnel et pratique vivante du russe. Atelier en présentiel combinant des exercices pratiques de pleine conscience issus de la méthode innovante SuperJump et une pratique orale du russe. Animé par une formatrice en développement cognitif, locutrice native, linguiste, cet atelier offre une approche dynamique et accessible à tous. Avec un retour sur le niveau langagier.



OBJECTIFS

- Découvrir des exercices simples pour activer la pleine conscience et renforcer le bien-être émotionnel ("SuperJump"). Pratiquer le russe à travers des jeux de communication et des exercices interactifs. Améliorer sa concentration, sa stabilité émotionnelle et sa présence dans la vie quotidienne.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	29-11-2025	14:00	02:00	