

C'HOARIVA

✓ *Ar c'horf hag ar vouezh*

A-raok kregiñ da c'hoari e ranker kemer amzer da zistignañ ar c'horf. Er vuhez pemdeziek e vez lakaet bec'h war an den, war e gorf. Neuze e vo kemeret amzer da sioulaat ha da selaou ar c'horf dre poelladennoù Qi Gong evit mont e darempred gant hon diabarzh deomp-ni.

Peurechuet e vo al labour gant ar c'horf a-drugarez d'an dañs a sikouro ac'hanomp da gaout skiant eus an egor tro-dro deomp hag eus korfoù an dud a vo a-gevret ganeomp war al leurenn.

Pouezus-kenañ eo alaniñ mat. A-drugarez d'an alan e c'heller implijout mat ar vouezh hag ar c'horf.

Setu un nebeud poelladennoù a vo kinniget e-pad ar staj : kanañ evit labourat gant an alan ha gant ar vouezh ha dañsal evit distignañ ar c'horf.

✓ *Ar skritur*

Pep hini a c'hallo lavaret ha c'hoari ar pezh a zo don en e galon. Al labour gant ar c'horf, gant ar vouezh a vo un digarez da bep hini da ijinañ ha da skrivañ istorioù berr.

Ul labour a-stroll eo ar c'hoariva : ober anaoudegezh gant ar re all, kemer plijadur, ha kaout doujañs dreist pep tra. Ret a vo chom betek ar Gwener noz evit an abadenn.

Petra zo da zegas ?

Dilhad du skañv, botoù du skañv (pe botoù dañs) hag un tapis.

EVEZHIADENN : Pleustret e vo war an danvez-se bemdez eus 9 eur betek kreisteiz hag eus 2 eur betek 5 eur goude kreisteiz, a-hed ar sizhun.

Ar stajidi o devo dibabet mont gant ur rummad diouzh temoù ne c'hellint ket kemer perzh er c'hentelioù brezhoneg kinniget diouzh live an dud.