

Raktres c'hoariva KEAV 2026

Gant Anna-Soaz Bervet ha Loig Jade

Ar c'horf, ar selloù hag ar spas

Araok 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 pleustradegoù 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 a zo tro-dro deomp hag eus korfoù an dud a vo a-gevret ganeomp war al leurenn. Un digarez a vo evit c'hoari gant ar spas.

Pouezus-kenañ eo alaniñ mat. A-drugarez d'an alan e c'heller implijout mat ar vouez hag ar c'horf. Klask a raimp ezteurel ar vouez, labourat war an distagadur hag an taol-mouez.

Ar c'horf, ar fromoù hag ar vouez

Pouezus-kenañ eo alaniñ mat evit distanañ ar c'horf. A drugarez d'an alan e c'heller implijout mat ar vouez hag ar c'horf. Klask a reomp ezteurel ar vouez, labourat war an distagadur hag an taol-mouez. Ar pal a vo da lakaat pep hini da vezañ en ho aes war al leurenn, da vezañ dres d'an ampoent evit santout ar fromoù, da vezañ war evezh e pep mare ha da vezañ kad da c'hoari war ar prim.

Ar skritur

Kemeret a vo harp war darvoudoù evit c'hoari war ar prim ha tamm-ha-tamm e vo skrivet divizoù : **skrivañ wa al leurenn ? (écriture au plateau)**

Al labour gant ar c'horf, ar vouez, ar selloù hag ar fromoù a vo un digarez da bep hini da ijinañ ha da skrivañ an divizoù.

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 dont bemdez ha chom betek Gwener noz evit an abadenn.**

Petra zo da zegas ?

- Dilhad bemdez sklaer pe gant livioù : bragoù pe sae pe vroz, hiviz pe roched pe tee-shirt, un tog, danvez, ha dafar a bep seurt. Lakaet a vo an dilhad-se asambles evit ober ur gwiskva a-stroll,
- Botoù du skañv pe botoù dañs,
- Un tapis, ur c'haier hag ur c'hreion.

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.