



Yoga pour petits lutins !

(5-11 ans)

Dans un contexte ludique les enfants apprennent à respirer, à réaliser diverses postures et également à se détendre. Le temps d'une séance nous partons pour une aventure parmi les animaux, les êtres mythiques dans l'esprit du conte. Attention décollage imminent pour la planète yoga !

Le yoga aide les enfants à développer une relation harmonieuse à leur corps et leur esprit, renforce leur confiance en eux et libère leur créativité.

Où ? Espace Alain Lochon à Verrières

1^{er} cours le mercredi 6 septembre de 13h30 à 14h30.

Tarif 4€ la séance. Renseignement : 06 71 51 73 04

