

STAGES

YOGA ENFANTS & ADOS



Faire du yoga lorsqu'on est enfant ou adolescent, c'est **semmer une petite graine** qui permet de **grandir harmonieusement** et de **s'épanouir** plus tard dans une vie d'adulte.

Au travers d'exercices adaptés, dynamiques et statiques incluant **postures, souffles, et relaxations**, les enfants et adolescents apprennent à mieux connaître leur **schéma corporel** tout en développant **concentration et confiance en eux**.

GREASQUE

Du 23 au 26 février 2015

10h30-12h30 (petits) & 14h30-16h30 (grands)

Salle de danse du château

Tarifs : 48Euros. (90Euros pour 2 enfants).

Bulletins d'inscriptions à télécharger sur notre site :

saraswati13.jimdo.com

Professeuse diplômée Yoga adultes et enfants (FFEY).

Pour plus d'informations: 06 95 60 43 26 / saraswati13@free.fr