

Sam. 23 nov. | Jouons ensemble (0 à 3 ans) - Yoga massage

Espace ressources parent/ enfant (0 / 6 ans)

Venez expérimenter des temps ludiques avec votre enfant autour du yoga... Parce que le développement psychoaffectif est la clé de la formation d'êtres humains intégraux et responsables, dotés d'une bonne estime et maîtrise de soi, de confiance et de compétence...

L'atelier est composé de jeux de yoga faciles à retenir et à reproduire chez soi, construit autour de musiques, de comptines et de postures de yoga inspirées de la nature. Un temps pour partager des moments de rire et de joie et pour permettre à l'adulte et à l'enfant de renforcer leur complicité.

Venez expérimenter des temps ludiques avec votre enfant !

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 23 novembre - 10 h à 12 h -	Catherine NAVILLE, auxiliaire de puériculture	3 € par binôme et 1 € par personne supplémentaire Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 23 nov. | Atelier Yoga

Kerry propose 2 heures de Hatha Yoga, à la fois douces et dynamiques, pour se reconnecter au corps, améliorer la respiration et vivre pleinement l'instant présent. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, explorez cet art de vivre à travers des postures rythmées par la respiration. La séance inclue des exercices de pranayama, mudras, bandhas, chant de mantras, relaxation et méditation.

Kerry partage avec joie cet enseignement pour développer la qualité de la présence et l'équilibre physique et psychique.

Le Yoga, bien plus que ce qui se passe sur le tapis, est une invitation à se reconnecter à la terre pour s'élever et revenir à l'essentiel.

A apporter : coussin de méditation, couverture et bouteille d'eau. Lieu : MJC Flacé

Je vous invite à dérouler votre tapis et à commencer ce voyage...

Horaires

Samedi 23 novembre

- 9 h 30 à 11 h 30 -

Animatrice

Kerry

professeure de yoga

diplômée de La Fédération

Française de Hatha Yoga

Tarif

JEWELL, 15 € adhérent / 22 €

Billetterie à l'accueil ou
sur le site de la MJC