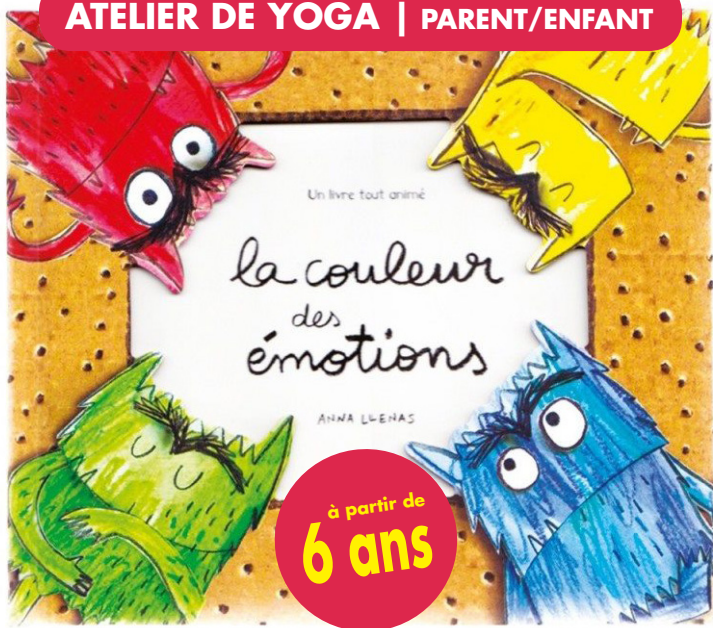


**ATELIER DE YOGA | PARENT/ENFANT**



**Vous souhaitez pratiquer le yoga en famille et développer la complicité familiale ?**

## **“ LA COULEUR DES ÉMOTIONS ”**

**Samedi 11 novembre 2023 de 9h30 à 11h à Cessy**

À travers un conte-yoga, l'adulte et l'enfant apprennent à vivre dans leur corps, cœur et tête, tout un panel d'émotions, à prendre conscience de leurs besoins et à utiliser des outils yogiques pour s'apaiser.

“ C'est l'histoire d'un monstre des couleurs qui se sent tout barbouillé aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver l'équilibre ? ”

Postures à 2 - Travail du souffle - Mime - Relaxation  
Dégustation en pleine présence offerte.

**Atelier ouvert à tous !**

**Aucune pratique préalable de yoga n'est requise.**



Infos/Réservation auprès d'Anne LE CORNU  
06 78 56 26 58 - [yoga.unartdesoi@gmail.com](mailto:yoga.unartdesoi@gmail.com)  
TARIF : 50 € (par binôme). Places limitées. Règlement à l'inscription.

 Yoga, un art de Soi  [yogaunartdesoi](https://www.instagram.com/yogaunartdesoi)

