

ATELIER CONTE-YOGA LUDIQUE ADULTE/ENFANT 5-10 ans

Parent, Grand-parent,
Envie de partager des instants de complicité avec
l'enfant tout en prenant soin de vous ?

Postures à 2 - Travail du souffle - Danse – Mime - Jeux - Relaxation
Tarif : 45 € par duo – Aucun prérequis yogique.

SAMEDI 10 JANVIER à PRÉVESSIN
de 9h30 à 10h45

Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com

<p>CONTE-YOGA PARENT/ENFANT</p>	 <p>un art  de Soi</p>
<p>l'album</p> <p><i>la couleur des émotions</i></p> <p>annalenas</p>  <p>www.yogaunartdesoi.com</p> <p><small>Édition Quatre Flèves</small></p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver l'équilibre ?</p> <p>5-10 ANS</p>