

ATELIER DE YOGA | PARENT/ENFANT

à partir de
6 ans



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

“ S’OUVRIR À TOUT CE QUI NOUS ENTOURE ”

Samedi 19 novembre 2022 de 9h30 à 11h à Cessy

.....

À travers un conte-yoga, l'adulte et l'enfant partent pour un voyage intérieur durant lequel ils développent la présence à eux-mêmes et se relient avec soin au groupe. Ils prennent ainsi conscience de l'état d'HARMONIE.

“ C'est l'histoire d'une tortue de mer géante qui rencontre un bébé corbeau... Que vont-ils bien se raconter ? ”

**PROGRAMME : Postures à 2 - Travail du souffle
Intériorisation - Relaxation.**

Dégustation en pleine présence offerte en fin d'atelier.

Ne pas jeter sur la voie publique.

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
TARIFS : 40€ (1 adulte + 1 enfant)
35€ adhérents. Places limitées.
Règlement à l'inscription.

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

