



L'ART DE VIVRE

Le samedi // 1 fois par mois // 15h - 16h30

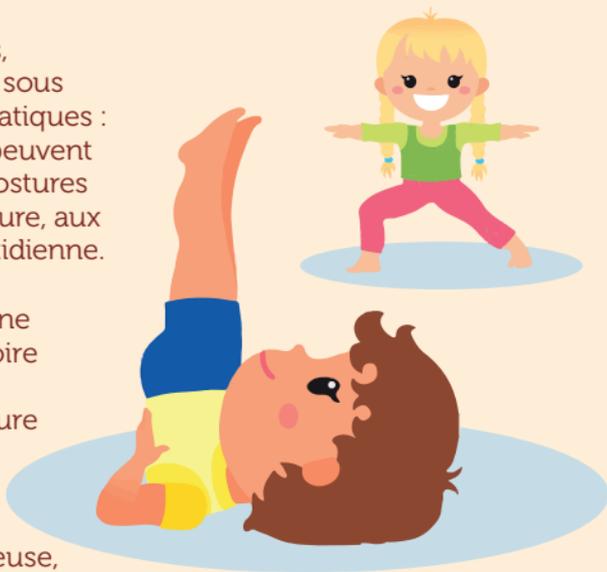
YOGA ENFANTS (7/11 ans)

Apprendre à se concentrer, vivre son corps à travers des postures, respirer pour se calmer et être bien, trouver son équilibre sans se comparer aux autres, vivre ensemble et partager : le yoga est un formidable moyen pour les enfants de développer leur plein potentiel.

Ludiques et dynamiques, les séances se déroulent sous forme de parcours thématiques : musique, chant, dessin peuvent servir de supports aux postures faisant référence à la nature, aux animaux ou à la vie quotidienne.

Chaque séance se termine par la lecture d'une histoire relaxante, invitation à la détente pour une meilleure clarté de l'esprit et un éveil de l'imaginaire.

Dans une ambiance joyeuse, les enfants développent séance après séance bien-être, créativité et confiance en soi.



 Tenue confortable recommandée



TARIFS

Enfant : **12€**

Parent - Enfant : **20€** par binôme

14 septembre // 5 octobre

23 novembre (Spéciale Parent - Enfant)

18 janvier // 1^{er} février

21 mars

9 mai (Spéciale Parent - Enfant)

6 juin



Centre Art de Vivre

17, rue des Boulets - 75011 Paris - Tél. : 01 49 29 05 21 / 06 58 07 84 28

Mail : stephanie.bernard@artdevivre.fr - www.artdevivre.fr