



ATELIER DE YOGA POUR ENFANTS

Mon approche aide les enfants à se reconnecter à leur corps et à leurs émotions par des séances ludiques et méditatives, favorisant leur équilibre intérieur.

- **Gérer le stress et l'anxiété :** Respiration, détente et libération des tensions.
- **Mieux se concentrer :** Jeux et techniques de pleine conscience.
- **Cultiver le bien-être :** Estime de soi, écoute et bienveillance.
- **Améliorer le sommeil :** Exercices relaxants pour s'endormir sereinement.



ÉCOLE : du Grand-Chêne

DATES : 20 janvier au 31 mars 2026 (10 semaines)

JOUR / HEURE : Mardi 11h55-13h15

NIVEAU SCOLAIRE : Maternelle à 6e année

LOCAL : Gymnase

TARIF : 90\$ + taxes

INSCRIPTION ICI !



Après la réception de ce formulaire un courriel vous sera envoyé pour procéder au paiement. Merci