

L'association **Saule Rieur**
Yoga & arts associés
propose des

STAGES DECOUVERTE

Les 10-11-12 juillet 2023



YOGA EN FAMILLE De 10h à 11h15

Un temps de partage ludique et bienfaisant entre petits et grands, pour se reconnecter les uns aux autres, à l'écoute de nos corps, de nos respirations, et de nos sensations.

Enfants de 6 à 14 ans*
De 8 à 12€/pers/séance

EQUILIBRES SUR LES MAINS ET DETENTE POUR ADOS De 11h15 à 13h

S'amuser avec des postures de yoga, chercher son équilibre sur les pieds, défier la pesanteur sur les mains, développer sa puissance tranquille, lâcher la pression et se vider la tête dans un groupe bienveillant.

Jeunes de 11 à 16 ans. Débutants bienvenus
De 30 à 50€ pour les 3 jours.

Au Dojo Animsports à Sucy
Animés par Capucine Renard

Renseignements et inscriptions

09.52.19.27.61 - capucinerenard@free.fr

* pour plus jeunes, voir à l'inscription

www.saule-rieur.info