



Séance de yoga parents-enfants à partir de 6 ans

samedi 19 novembre 2022
et samedi 10 décembre 2022
de 16h à 17h

Cette séance de yoga est ouverte aux adultes accompagnés d'un enfant âgé d'au moins 6 ans. Nous pratiquerons ensemble un yoga ludique ponctué de moments de détente. Par la pratique des postures et les exercices de respiration, le yoga aide l'enfant à mieux se concentrer et à prendre conscience de son corps. Il offre de formidables outils pour surmonter les peurs et les angoisses. Moment magique à partager !

Informations pratiques

Matériel : tapis disponibles sur place, tenue souple et confortable

Prix de la séance : 15€ par couple 1 adulte/1enfant (8€ par enfant supplémentaire), à verser sur le compte BE64 0635 9771 5752 ou à payer sur place

Adresse : 12, Avenue des Rossignols, à 1310 La Hulpe

Renseignements et inscription : dominique.degarady@gmail.com,

(0478) 78.23.15