



Yoga-Danse Enfants

Description	Découverte du Yoga tout en jouant et riant grâce aux mouvements de danse qui apportent liberté et créativité. En se laissant guider par nos envies et notre imagination, nous embarquerons à bord d'un avion, d'un nuage, nous imiterons le lion, la souris ou le poisson. Nous nous transformerons en montage, en arbre ou en fleur. Nous apprendrons à écouter notre respiration et découvrir nos sens.
Contenu	Pratique d'exercices en douceur, dans la joie et le partage du groupe qui donnera à votre enfant les outils pour vivre en harmonie, accueillir et gérer ses émotions.
Groupe cible	Enfants entre 7 et 12 ans
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• apprendre à connaître son corps, à respirer et se calmer.• développer la coordination, l'équilibre et la concentration.• apaiser ses émotions et réduire les tensions.
Date	sur demande / D_81126
Durée	Total période(s)
Ecolage	CHF 0.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)