



Yoga pour enfants et ados

Description	Il n'y a pas d'âge pour découvrir les bienfaits du yoga. Cette discipline peut se pratiquer de manière ludique en utilisant les images des animaux et de la nature. Les plus jeunes apprécieront très vite les exercices dynamiques, statiques et respiratoires qui leur permettront de canaliser leur énergie et d'harmoniser leurs émotions.
Contenu	Cette discipline se présente sous forme de postures à prendre et à maintenir, ainsi que d'exercices de : <ul style="list-style-type: none">• respiration• relaxation• concentration
Prérequis	Aucune connaissance préalable n'est requise
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Participer à une construction positive de l'enfant• Amener l'enfant à associer détente et maîtrise de soi
Date	29.01.2020 - 08.04.2020 / E_1343919
Horaires	10:00 - 11:00 h
Jours	Me
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 55 minutes
Ecolage	CHF 150.00
Lieu du cours	Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	29.01.2020	10:00 - 11:00
	2 Me	05.02.2020	10:00 - 11:00
	3 Me	12.02.2020	10:00 - 11:00
	4 Me	19.02.2020	10:00 - 11:00
	5 Me	04.03.2020	10:00 - 11:00
	6 Me	11.03.2020	10:00 - 11:00



Yoga pour enfants et ados

Dates	Jour	Date	Heures
	7 Me	18.03.2020	10:00 - 11:00
	8 Me	25.03.2020	10:00 - 11:00
	9 Me	01.04.2020	10:00 - 11:00
	10 Me	08.04.2020	10:00 - 11:00

**Ecole-club Migros La
Chaux-de-Fonds**
Rue Daniel-Jeanrichard 23
2300 La Chaux-de-Fonds

Tel. +41 58 568 84 00

ecole-club.chaux-de-fonds@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

