



# Yoga-Danse Enfants (7 à 12 ans)

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	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.
<b>Groupe cible</b>	Enfants entre 7 et 12 ans
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• apprendre à connaître son corps, à respirer et se calmer.</li><li>• développer la coordination, l'équilibre et la concentration.</li><li>• apaiser ses émissions et réduire les tensions.</li></ul>
<b>Date</b>	19.05.2021 - 21.07.2021 / E_1460963
<b>Horaire</b>	16:30 - 17:20 h
<b>Jours</b>	Me
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 140.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	19.05.2021	16:30 - 17:20
	2 Me	26.05.2021	16:30 - 17:20
	3 Me	02.06.2021	16:30 - 17:20
	4 Me	09.06.2021	16:30 - 17:20
	5 Me	16.06.2021	16:30 - 17:20
	6 Me	23.06.2021	16:30 - 17:20
	7 Me	30.06.2021	16:30 - 17:20

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Yoga-Danse Enfants (7 à 12 ans)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	8 Me	07.07.2021	16:30 - 17:20
	9 Me	14.07.2021	16:30 - 17:20
	10 Me	21.07.2021	16:30 - 17:20

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

