



Yoga-Danse Enfants (7 à 12 ans)

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	20.02.2021 - 15.05.2021 / E_1460964
Horaire	10:00 - 10:50 h
Jours	Sa
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 140.00
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	20.02.2021	10:00 - 10:50
	2 Sa	06.03.2021	10:00 - 10:50
	3 Sa	13.03.2021	10:00 - 10:50
	4 Sa	20.03.2021	10:00 - 10:50
	5 Sa	27.03.2021	10:00 - 10:50
	6 Sa	03.04.2021	10:00 - 10:50

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch





Yoga-Danse Enfants (7 à 12 ans)

Dates	Jour	Date	Heures
	7 Sa	24.04.2021	10:00 - 10:50
	8 Sa	01.05.2021	10:00 - 10:50
	9 Sa	08.05.2021	10:00 - 10:50
	10 Sa	15.05.2021	10:00 - 10:50

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

