

# Parascolaire Yoga

Jusque fin décembre

Durant ce cours, nous découvrons toutes les facettes du yoga. Nous travaillons bien évidemment les postures. Il y a un temps calme "de méditation", des exercices de respiration mais aussi différents exercices qui développent les valeurs du yoga : la confiance en soi, la connaissance de soi et de son corps, le respect de soi et des autres, la gestion de ses émotions, la concentration, l'empathie, la bienveillance et la joie.

## QUAND ?

Pour les 1ère à la 6ème Primaires : Le mercredi de 13h00 à 14h00.

Il y aura 12 cours. Ils se dérouleront de la semaine du 8 septembre à la semaine du 8 décembre inclus. Le détail des dates vous sera envoyé par mail lors de l'inscription.

## PRIX

114€

## COMMENT S'INSCRIRE ?

Il suffit de m'envoyer un mail à [sabrinayoga@icloud.com](mailto:sabrinayoga@icloud.com) en y mettant ces différentes informations:

NOM et PRENOM de l'enfant , sa DATE DE NAISSANCE et sa CLASSE  
NOM et PRENOM de papa ou de maman et votre NUMERO DE TELEPHONE

Je reviendrai ensuite vers vous avec les modalités de paiement et les informations complémentaires.



Sabrina Haenen  
[sabrinayoga@icloud.com](mailto:sabrinayoga@icloud.com)