



CLUB DES SPORTS
DE VAL D'ISÈRE
DEPUIS 1935

YOGA ENFANT

Mercredi
15h à 16h

Septembre
à fin
novembre

de 5 à
10 ans

50 euros
10 cours

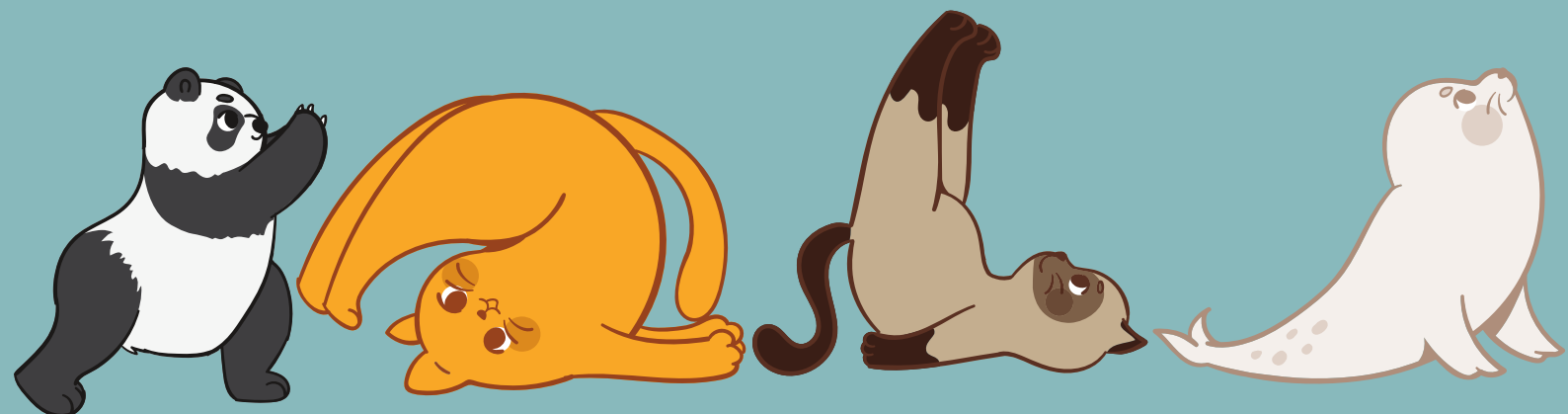
Le yoga pour les enfants est une pratique ludique, qui incorpore des histoires, des jeux, des défis. Chaque séance est une immersion dans un univers naturel différent, où nous rencontrons des animaux, des personnages, des éléments naturels...

Nous explorons les postures de yoga, qui encouragent la souplesse, la force et l'équilibre. Nous apprenons à connaître et à utiliser notre respiration, pour rester concentré et à se détendre.

Nous développons nos sensibilités humaines: le partage, l'écoute, l'entraide, la confiance en soi...

Joanna a suivi la formation Rainbow Yoga en 2015 et a enseigné pendant plusieurs années le yoga aux enfants.

Rdv en Salle Galise à la Maison de Val (Cinéma en repli)



sous réserve du nombre nécessaire d'enfants par cours (10 enfants)