

YOGA ENFANTS

TU AS ENTRE **4 ET 12 ANS**
TU VEUX DÉCOUVRIR **LE YOGA**
DE MANIÈRE **LUDIQUE**
ET CRÉATIVE ?



Nous te proposons des moments de pause où tu développeras entre autres l'estime de toi, le respect, la gestion du stress. Tu apprendras à mieux ressentir tes émotions sans te laisser entraîner par elles, notamment grâce à la respiration et aux postures, tout en respectant les limites de ton corps.

Quand ?

Lundi de 16h30-17h30 ou Mercredi 16h30-17h30

Où ?

Henry-Grandjean 5 . 2^{ème} étage / Le Locle

Combien ?

270.- le semestre ou 18.- par leçon

Inscriptions et renseignements :

Juliane Roulet Heim

079/ 718 23 74

heim-roulet@bluewin.ch

Amandine Wälti

079/572 72 10

amandine.walti@rpn.ch

YOGA ENFANTS