

NOUVEAU

Estelle Lefebvre

04 76 36 12 68 / 06 14 07 76 99

www.yogaestelle.com

Yoga des enfants

LES BIENFAITS DU YOGA CHEZ L'ENFANT

Les enfants sont naturellement pleins de vie et de joie. Ils ont besoin de bouger et de vivre leur bonheur. Le Yoga aide l'enfant en pleine croissance et en pleine transformation à se développer harmonieusement et à s'épanouir dans la joie et la sérénité.

Le yoga apporte :

- De la souplesse
- Un meilleur équilibre
- Une meilleure coordination et maîtrise du corps
- La concentration
- Une meilleure attention
- L'estime de soi
- La confiance en soi
- Le calme mental.

Joie
Sérénité
Bonheur



De 5 à 16 ans

- > 150 euros l'année.
- > Maternelle au CP, mini 5 ans : mercredi de 13h à 14h. CE1 à CM2 : lundi de 16h30 à 17h30. À partir de 12 ans, mercredi de 14h à 15h.
- > 100 euros pour un deuxième enfant inscrit.
- > Hors vacances scolaires.

A Saint-Romans à l'ancienne mairie
A partir du lundi 24 septembre
Cours d'essai gratuit