

FRI YOGA 2020-2021



CORINNE.EGGER@FRIYOGA.CH



076 556 77 06



WWW.FRIYOGA.CH

PRIX D'UN STAGE
20.- PAR FAMILLE

REMARQUES
SUR LA SANTE DES ENFANTS

EVEIL AU YOGA

POUR LES ENFANTS DE 18 MOIS A 4 ANS

45 minutes d'introduction au Yoga par des petites séquences que l'on peut reproduire ensuite à la maison.

A cet âge-là, l'objectif est de familiariser l'enfant avec un espace pour le Yoga et d'observer ses parents et les autres participants pratiquer le Yoga. La première fois, les enfants observent beaucoup et ne font pas beaucoup, mais ils enregistrent, et par la suite, reproduisent.

5 stages durant l'année 2020-2021

- Dimanche 20 septembre 2020 / 9h30-10h15
- Dimanche 15 novembre 2020 / 9h30-10h15
- Dimanche 17 janvier 2021 / 9h30-10h15
- Dimanche 14 mars 2021 / 9h30-10h15
- Dimanche 9 mai 2021 / 9h30-10h15

Inscription obligatoire, nombre de places limité

YOGA FAMILLE

POUR LES ENFANTS DES 4 ANS JUSQU'A 10 ANS

45 minutes de pratique de Yoga avec une séance guidée.

L'enfant peut venir seul ou avec un ou ses parents.

Introduction à la méditation, à l'ancrage énergétique, à la pratique des postures et à la relaxation.

Les enfants jonglent entre moments de calme et moments d'actions.

5 stages durant l'année 2020-2021

- Dimanche 11 octobre 2020 / 9h30-10h15
- Dimanche 13 décembre 2020 / 9h30-10h15
- Dimanche 7 février 2021 / 9h30-10h15
- Dimanche 25 avril 2021 / 9h30-10h15
- Dimanche 13 juin 2021 / 9h30-10h15

Inscription obligatoire, nombre de places limité

INSCRIPTION

Prénom / Nom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Adresse : _____

NPA / Localité : _____

N° de téléphone d'un parent : _____

Adresse e-mail d'un parent : _____