

2018

YOGA LUDIQUE

2019



**Comment arriver, à travers le jeu, à prendre confiance en soi !**

Durant l'atelier, l'animatrice leur fera prendre des postures d'animaux, de végétaux, d'objets.

Certaines séances seront consacrées à des jeux collectifs...toujours à base de yoga.

Chaque séance se terminera par la lecture d'une histoire et par un temps calme.



Danielle **GIANNANDREA**

Maison des Associations  
Foyer  
30 rue de Gramont, Chambourcy

**Ma tenue - mon matériel**



- \* Je serai en chaussette
- \* Je mets une tenue confortable, qui ne me serre pas
- \* J'apporte une serviette pour mettre sur le tapis
- \* Je prends un coussin pour mettre sous ma tête



**Enfants 3/5 ans**

31 séances de 45 minutes  
Mercredi 16h45- 17h30

**150€**

**Enfants 6/9 ans**

31 séances d'1h  
Mercredi 15h30- 16h30

**190€**



Reprise des activités la semaine du 17 septembre