



YOGA ENFANTS

Les bienfaits Individuels :

- Canaliser et soutenir l'attention
- Gagner en confiance en soi et en concentration
- Evacuer les tensions
- Ressentir et apprivoiser ses émotions
- Se détendre
- Développer sa motricité et son équilibre
- Apprendre à mieux connaître son corps, favoriser une meilleure perception corporelle

Les bienfaits du collectif

- Meilleure qualité d'écoute
- Savoir vivre ensemble
- Complicité du groupe
- Améliorer la perception de son environnement
- Pérenniser un climat serein



3 à 6 ans : 17h à 17h30

7 à 12 ans : 17h30 à 18h30

Les mardis

au Château de Montseveroux

PREVOIR

**Un tapis,
un coussin,
un drap de bain ,
Une tenue confortable**

CENTRE SOCIAL OVIV

1410, route des villages - 38150 VERNIOZ
Tél. 04 74 54 14 37 - accueil@cs-oviv.fr
Siret : 43399347400017 - APE : 9499Z



/centresocialOVIV



WWW.CS-OVIV.FR

Osez Vivre Vos idées.

ENTRE BIÈVRE ET RHÔNE :
Auberives-sur-Varèze, Cheyssieu,
Vernioz, Chalon, Monsteroux-Milieu,
Montseveroux, Cour-et-Buis

