

# Programme de Yoga Enfants

## NOTRE DAME DE SION

Lundi

12:00 - 13:00  
CM-6ème

Mardi

16:30 - 17:00  
17:00 - 17:35  
MATERNELLES

Vendredi

16:30 - 17:30  
CP-CE

**Autour d'un thème, les séances démarrent avec un temps méditatif et d'échauffements. Puis, nous irons vers des postures et enchaînements, et finirons avec une relaxation musicale.**

**Les séances ont pour but de se distraire, se relaxer, ainsi que se défouler et s'amuser ; tout en apprenant de nouvelles choses et en ayant un effet positif sur la mémoire et la concentration.**



Claudia Mayer Yoga & Soins



Inscription auprès de Claudia Mayer  
0785369337 / clomayer13@gmail.com

[claudiamayeryoga.podia.com/](https://claudiamayeryoga.podia.com/)