

YOGA CREATIVITE 2022

Public

De 3 à 12 ans

Lieu

Pourcieux – Espace médiathèque
Salle de la mairie – Avenue de la Gare

Horaires

Demi-journée : 9h à 12h
Journée : 9h à 17h

Programme

Stage à dominante **Yoga** avec des bienfaits importants :

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Augmentation de la **confiance en soi**
- Amélioration de la **concentration**
- Activation du système immunitaire
- **Régulation des rythmes quotidiens.**

Les enfants pourront également faire de la **relaxation**, de la **méditation**, du **chant**, de la **danse**, de la **peinture et des mandalas**.

Informations

- **Les stages se font sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.**
- Pour le stage en journée, prévoir un pique-nique si vous ne prenez pas l'option repas bio
- Allergies alimentaires : Nous consulter
- **En option** : Multi-Sports et Yoga
- Le S.I.H.A se réserve le droit d'apporter des modifications au programme et tarifs.
- Les protocoles sanitaires en vigueur seront respectés.

Dates

HIVER

7 au 11 février

PRINTEMPS

11 au 15 avril

ÉTÉ

11 au 15 juillet (5 séances)

18 au 22 juillet

22 au 26 Août

AUTOMNE

24 au 28 octobre

Tarifs

50 € les 5 demi-journées

110 € les 5 jours sans repas

130 € les 5 jours avec repas bio



Matériel

- Gourde
- Possibilité d'emmener une collation

Syndicat Intercommunal du Haut de l'Arc

Service Sports, Loisirs, Nature
6, Rue des Minimés - 13530 TRETTS



04 42 29 40 30



www.sihva.com



sports.loisirs@sihva.com

Rejoignez-nous !

facebook