

YOGA CRÉATIVITÉ 2023

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
- 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

13 au 17 février
20 au 24 février

PRINTEMPS

24 au 28 avril

ÉTÉ

24 au 28 juillet
21 au 25 août

AUTOMNE

23 au 27 octobre

Tarifs

55 € 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