

# YOGA CRÉATIVITÉ 2024

## 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
- Repas bio à base de céréales sans gluten et de légumineuses, Dessert à base de fruits et de lait végétal (indisponible au printemps)
- Allergies alimentaires : Nous consulter
- Le S.I.H.A se réserve le droit d'apporter des modifications au programme et tarifs

## Dates

### HIVER

26 février au 1<sup>er</sup> mars  
4 au 8 mars

### PRINTEMPS

29 avril au 3 mai (5 séances)

### ÉTÉ

8 au 12 juillet  
22 au 26 juillet  
19 au 23 août

## Tarifs

**55 €** les 5 demi-journées

**110 €** les 5 jours sans repas

**(PLUS DE REPAS BIO POSSIBLE)**



## 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