



NOUVEAUX CRENEAUX

YOGA

MJC Dole

Salle de danse de la Visitation

Avec Chloé Garcia

Cours de yoga pour enfants

Samedi, 11h-12h00

Prix 140€

Public : 9-12 ans, (garçons et filles !)

31 séances année hors vacances scolaires

Le cours de yoga pour enfant est un lieu aux expériences multiples : le jeu, la détente physique, la créativité, la collaboration, la joie d'être ensemble dans un cadre bienveillant, sans se comparer. À partir des postures, mais aussi des exercices de respiration ou même des contes venus d'Inde, le yoga apporte aux enfants des outils physiques mais aussi philosophiques pour mieux vivre les situations parfois stressantes de la vie.

Cours de yoga ado/adulte

Samedi 9h30-10h45

Prix 225€ (TR 180€)

Public : ados à partir de 13 ans, adultes

31 séances année hors vacances scolaires

Dans ce cours, la proposition est de vivre un moment entre les générations dans un cadre d'apprentissage commun, où chacun a quelque chose à apporter et à recevoir. Pour les ados, c'est un premier pas dans un cours de yoga adulte. Ces derniers trouveront dans la présence des ados une occasion de donner un nouveau souffle à leur pratique.

Stage yoga parents/enfants

Public : adultes (papas bienvenus !) et enfants, à partir de 6 ans

Ce stage propose un moment de complicité enfant/parent où, à travers le jeu, un imaginaire coloré, on découvre que l'on peut apprendre à être mieux avec soi et les autres. Avec la pratique des postures en binômes, on s'écoute, on observe, on accompagne son partenaire. Vous ramènerez aussi à la maison des "jeux de yoga" à refaire avant les devoirs ou le coucher !

Samedis 17 octobre, 21 novembre et 5 décembre 2020, 16h00-17h30

Prix : 50€ par binôme + adhésion adulte. Engagement sur les 3 dates

Stage de yoga ado/adulte

Public : ados à partir de 12 ans, adultes

Partagez une activité avec "votre" ado (fille/fils, neveu/filleule, petit-fils/petite-fille...). À une période de la vie où le corps change, où la communication avec les adultes est parfois compliquée, le yoga propose un moment de partage où les mots se font rares, remplacés par une expérience de relaxation, d'apprentissage par l'expérience directe. Les bienfaits ne sont pas à sens unique : l'adulte profite aussi de ce moment de qualité où il peut aussi jouer, se détendre, sans chercher à progresser consciemment.

Samedis 17 octobre, 21 novembre et 5 décembre 2020 14h00-15h30

Prix 50€ par binôme + adhésions. Engagement sur les 3 dates