

YOGA PARENT/ENFANT – 2021-2022



La pratique du yoga parent-enfant est une expérience corporelle joyeuse qui permet de partager un moment privilégié et bienveillant ensemble, tout en se découvrant mutuellement et personnellement, chacun à son niveau, sans compétition ni jugement. Yoga signifie « Union » ou encore « Se relier à », l'occasion de se libérer un peu de temps pour se relier aux siens.

- **Professeure** : Roberte Langlois
- **Public** : Un parent avec un enfant entre 6 et 11 ans. Atelier ouvert aux non-adhérents. (8 binômes maximum)
- **Périodicité et durée** : 3 cycles indépendants, un par trimestre. Chaque cycle comprend 3 séances de 1h30.
- **Dates** :
 - Cycle n° 1** : Les samedi 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre 2021
 - Cycle n° 2** : Les samedi, 8 janvier, 5 février, 5 mars 2022
 - Cycle n° 3** : Les samedi, 2 avril, 7 mai, 11 juin 2022
- **Heure et Lieu** : Rendez-vous à **10h** au **REXY**, salle gym-danse, rue Aroux, Mont Saint Aignan 76130
- **Coût et inscription** : 30 € par cycle pour chaque binôme, inscription en ligne de sur le site <http://www.yoga-sophrologie-taichi.fr> rubrique *Ateliers* dès la rentrée. *Possibilité de se réinscrire aux autres cycles selon les places disponibles.*
- **Matériel** : un tapis de yoga par personne, un coussin, une couverture