

**YOGA et MEDITATION**  
*en famille*  
*pour les ados*



**EN FAMILLE,**

pour les enfants de 5 à 10 ans avec leurs parents

**Un samedi par mois de 11h à 12h**  
**A la carte ou à l'année**

**17 septembre – 1er octobre – 22 octobre – 19 novembre –  
3 décembre 2016**

**14 janvier – 11 février – 25 mars – 8 avril – 20 mai – 10 juin 2017**

Tarifs : 15 € la séance pour 2, et 5 € par personne de plus

*Apprivoiser son corps et sa respiration*

*Découvrir et accepter ses émotions*

*Se détendre et s'apaiser*

*Devenir plus attentif à soi et au monde*

**ADOLESCENTS** à partir de 11 ans

**Le jeudi de 18h à 19h tous les 15 jours**

Tarifs : 12 € la séance

Inscription : 06 02 34 02 82 ou [a.stepnik@orange.fr](mailto:a.stepnik@orange.fr)

**Aurélie Stepnik**, association « Graines de présent »



**Villa Pagnon**

**8 rue Bellevue 26100 Romans**