

## YOGA et MEDITATION en famille



**Pour les enfants de 5 à 10 ans avec leurs parents,  
Un moment de lien et de partage.**

Le corps en mouvement ou immobile,  
L'accueil des émotions,  
La conscience du souffle,  
L'attention à soi et aux autres,  
Des massages et des jeux à deux.

**Un samedi par mois de 9h45 à 11h**

**2 septembre – 23 septembre – 14 octobre – 18 novembre –  
9 décembre 2017**

**20 janvier – 10 février – 10 mars – 28 avril – 26 mai – 9 juin –  
30 juin 2018**

**Tarifs :** 18 € la séance pour 2, et 5 € par personne de plus

**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**