

YOGA et MEDITATION
en famille
2018-2019



**Pour les enfants de 5 à 11 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 9h30 à 10h45**

**2018 : 22 septembre – 13 octobre – 17 novembre –
8 décembre**

**2019 : 19 janvier – 9 février – 16 mars – 13 avril – 18 mai –
15 juin**

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

**Inscription : 06 02 34 02 82 ou a.stepnik@orange.fr
Aurélie Stepnik, association « Graines de présent »**



**Villa Pagnon
8 rue Bellevue 26100 Romans**